180 وصفه

لأقنعة الوجه والبشرة

أسماء بكر محمد

دار مصطفى
للنشر والتوزيع
ت / ٠١٠٥٨٣٤١٦٣

دار البستت

أسم الكتاب / ١٨٠ وصفه لقنعه الوجه والبشرة

اعداد / أسماء بكر محمد

ت /٠١٠٥٨٣٤١٦٣

الطبعة الأولى/ يناير 2007

رقم الإيداع / ٢٣١٢

جميع التجهيزات والإخراج بالقسم
الفني لدار مصطفى للنشر والتوزيع

المقدمة

الحمد لله والصلاة على رسول الله ﷺ .

وبعد ،،

هذا الكتاب فى جمال المرأة عموما وجمال الوجه خصوصاً وهو يصف عشرات من الوصفات والأقنعة لتجميل الوجه والبشرة ثم يتعرض لجمال العيون والفم والأسنان ، ويستعرض كيف تحافظ المرأة على جمالها بصفة عامة .

وفيه فصول عن جمال الشعر والمحافظة على رونقة وبريقه وعدم سقوط. وكيف تكون المرأة جميلة وجذابة ورشيقة والوصية بأن تكون هذه الزينة للزوج والمحارم.

كما يتعرض وبالتفصيل لكل ما يهم المرأة وأناقتها فالجمال نعمة كبرى والجنس اللطيف أحق بهذه النعمة لأن جمال المرأة يشيع جو البهجة فى بيتها وأهلها ويوثق الصلة والمحبة والمودة بين الزوجين وتنعكس هذه المودة بين الزوجين على سعادة الأولاد بل وسعادة الأسرة بأسرها وأزين الزينة الماء لأن أهم مقومات الجمال والزينة هى النظافة العامة والشاملة فى الشعر والوجه والجسم كله بل ونظافة البيت وكل ما حول المرأة .

هذا الكتاب لا غنى عنه للمرأة فهو يزودها بمعارف هامة ومعلومات قيمة هى فى أمس الحاجة إليها .

أرجو أن تنتفعى يا سيدتى بما فى هذا الكتاب من نصائح وتوجيهات ومعلومات.

المؤلفة

النظام الغذائى

للبشرة النقية

ليس الطعام سببا لظهور حب الشباب ولا هو العلاج لهذه الإصابة، ومع ذلك يثابر الكثيرون من ضحايا حب الشباب على الالتزام بأنظمة غذائية صعبة طيلة سنوات إلى درجة قتل أنفسهم جوعا، وإلى حد أصبح البعض من جرائها بالغ التعلق بعاداته الغذائية عصبيا فيما يخصها، وذلك فى محاولة منه لإعادة الصفاء إلى الوجه دونما فائدة، والسبب الأكبر لذلك أن الطعام الذي تأكله ليست له إلا علاقة بسيطة بحب الشباب الذى يغطى وجهك.

فالشوكولاته على سبيل المثال: العلماء يعرفون منذ سنوات أن الشوكولاته لا تتسبب فى ظهور حبَ الشباب، إلا أن الخرافة العكسية لهذه المعرفة تأخذ وقتا لتموت. كان هناك طبيب متمرن للأمراض الجلدية فى جامعة بنسلفانيا عام ١٩٦٩، كان هو وزملاؤه شديدى الإيمان بهذه الخرافة إلى حد أنهم قرروا استخدام الشوكولاته كوسيلة للتعرف على كيفية استفحال حب الشباب.

من هنا طلبوا من أحد مصانع الحلويات أن يحضر لهم أنواعا خاصة جدا لهذه التجربة، واختاروا ٦٥ شخصا من ذوى الأعمار الصغيرة الذين يعانون من حب الشباب، وراحوا يطعمون كلا منهم قطعتين يوميا طيلة شهر كامل، على أمل أن حب الشباب عندهم سوف يستفحل. عم السرور المراهقين لانغماسهم فى هذه «الخطيئة».

وما لم يخطر فى خلدهم هو أن نصف الأشخاص كانوا يلتهمون قطعا تحتوى على عشرة أضعاف كمية الشوكولاته المعتادة، أما النصف الباق فكان يلتهم قطعا لها ذات الطعم دون وجود الشوكولاتة فيها على الإطلاق، ولكنها احتوت على كمية كبيرة من الدهون النباتية لتعطيهم فكرة عما إذا كانت هذه

الدهون من أسباب المشكلة بدورها، كما احتوى النوعان على العدد ذاته من الوحدات الحرارية.

وكانت النتيجة أن تحسنت حال واحد، وساءت حال آخر، بينما بقى ٦٣ الباقون على حالهم. واتضح أنه لا الشوكولاتة ولا الدهون الإضافية كان لها تأثير على إصابات حبِّ الشباب المعنية. ثم تلت هذه دراسات أخرى جاءت بالنتائج ذاتها.

رغم هذا، سيصر بعضكم على القول أنهم عندما يكثرون من التهام الشوكولاتة، لا يمر يوم أو بضعة أيام حتى ينتشر حب الشباب على وجوههم. ملاحظتكم هذه صحيحة إلا أن الاستنتاج خاطئ؛ فمن المحتمل أن نوبة القلق التى جعلتكم تنكبون على التهام الشوكولاتة هى التى عبرت عن نفسها بظهور حب الشباب بعد ذلك ببضعة أيام عما إذا كنت تشعر بالفعل أن الشوكولاتة تتسبب فى تفجر حب الشباب على وجهك، فتوقف عن التهامها. ما دامت الشوكولاتة ليست بالغذاء الضرورى على كل حال، لم يثبت أن للشوكولاتة تأثيرها الضار.

ولا تتوقف الخرافات المعنية بالطعام عند الشوكولاتة فقط، بل تليها البطاطا المقلية ومأكولات «شحمية» أخرى. والقول بأن المأكولات الشحمية تؤدى إلى بشرة شحمية قائم حسبما أظن على الاعتبار المنطقى إلى حد ما بأن الشحوم التى تقتاتها ستنتهى بطريقة ما إلى الخروج من مسامك، وهذا ليس صحيحا ما دامت الزيوت التى تدخل جوفك تتفكك داخل الجهاز الهضمى ولا علاقة لها إطلاقا بالزيوت التى تنتجها الغدد الدهنية فى جلدك.

الأيدوين : مطلق حب الشباب ومسبب لالتهابه :

من الصعب صياغة استنتاجات صارمة وسريعة حول الآثار المموهة للتغذية على أني مرض، بما فى ذلك حب الشباب، إذ يشمل النظام الغذائى العادى الكثير جدا من العناصر المختلفة، وتعمل هذه ضمن الكثير من المجموعات المختلفة والمعقدة، حتى إن عزل واختبار أى عنصر منها على كائن بشرى مسألة تكاد تدخل ضمن لائحة المستحيلات.

هنالك بعض الاستثناءات على كل حال، ذلك أن اليود هو من الأعداء المؤكدة، وتعاطى اليود على المدى الطويل – فى الأدوية أو الطعام – يستطيع إطلاق حب الشباب، حالما يدخل اليود إلى الجسد ويمتزج مع مجرى الدم، ثم يفرز الكمية الفائضة منه من خلال الغدد الدهنية. وبينما هو آخذ بالخروج، يلهب المسام ويتسبب فى ظهور حب الشباب. هذا ويتميز اليود على وجه الخصوص بتعريضه المسام إلى الالتهاب عند أشخاص لديهم استعداد للإصابة بحب الشباب، والمقادير الكبيرة منه تستطيع التسبب فى ظهور الحبوب على أى إنسان.

حتى إن الباحثين فى مجال الجلد سيكتفون ببضع نقاط فقط من أيوديد البوتاسيوم يضعونها على الجلد لبعث حب الشباب هناك بمجرد أسبوع واحد، ثم تصاب هذه الحبوب بالالتهاب سريعا جدا. أما إذا كان الشخص المعنى مصابا بحب الشباب أصلا، فتنبعث حبوب جديدة بسرعة وعنف يتجاوزان ظهورها عند أفراد آخرين ليسوا عرضة لحب الشباب، حيث تنضم الإصابات الجديدة إلى جلد المريض.

أين يوجد اليود ؟

قد تكون المصادر التالية لليود معدومة الآثار وهى منفصلة، ولكن أجمعها

مع بعضها البعض وقد تحصل على ما يكفي من اليود لدفع إصابتك بحب الشباب إلى الاستفحال.

فى الملح :

منذ سنوات قليلة مضت خاف علماء التغذية من أن الأنظمة الغذائية المعتدلة قد تفتقر إلى ما يكفى من اليود فى الولايات المتحدة الأمريكية، خصوصا فى المناطق التى يقل فيها استهلاك المأكولات البحرية. أراد هؤلاء خفض إصابات تضخم الغدة الدرقية – وهى حالة يسببها نقص اليود – بناء عليه، أضيف اليود إلى معظم ما يتم إنتاجه من ملح الطعام هناك.

وحيث إن هذا الملح «المقوى» يستخدم فى جميع أنواع الطبخ وإعداد المأكولات، أصبح هناك احتمال كبير بأن الكثيرين من الناس يحصلون على ما يتجاوز حاجتهم من اليود، ومن هنا أشعر أن الحالة تستدعى إعادة تقييم تتم بدقة وعناية فى المناطق المعنية.

أما الأوروبيون على سبيل المثال، فهم يكتفون بوضع عُشر كمية اليود فى ملح طعامهم، ويجدون هذا كافيا لمواجهة مرض تضخم الغدة الدرقية. من هنا نتساءل عما إذا كانت كثرة اليود هى المسؤوله عن وجود إصابات بحب الشباب فى أمريكا تتجاوز كثيرا ما هو موجود منها فى أوروبا، رغم أن الاستعداد الجينى هناك لا يبدو كبيرا.

فى المأكولات البحرية :

يشيع بين الناس على وجه العموم أن جميع المأكولات البحرية غنية باليود. ليس هذا صحيحا، فقد أظهرت اختباراتنا أن سمك موسى وسمك النهاش الأحمر وسمك القرش قد تكون فقيرة جدا باليود، بينما هناك مأكولات بحرية أخرى كعشب البحر تتميز بمستويات عالية منه. من هنا أوصى من هم

عرضة للمعاناة من حب الشباب أن يبتعدوا عن الأعشاب البحرية كليا : (احذروها فى حبوب الفيتامين وحبوب المركبات المعدنية وبعض المأكولات الصحية كذلك).

فى الواكه والخضار:

يوجد اليود طبيعيا كذلك فى بعض أنواع الفواكه والخضار الطازجة أمثال الهليون وبذور الحنطة، على أن مصدر الخضار أكثر أهمية من نوعها، فتلك التى تنمو فى أرض غنية باليود، كالشواطئ البحرية مثلا، ستحتوى على مقادير من اليود تفوق ما تحتويه خضروات أخرى زرعت فى أرض بعيدة عن البحر.

فى الحليب :

اندهش علماء التغذية وهم منكبون على تحقيق دراسى أجرته دائرة الغذاء والدواء الأمريكية، من العثور على مستويات عالية من اليود فى الحليب، مادام أنه لايحتوى بطبيعته على اليود، ولكن هناك تفسيرا : وهو أن اليود يضاف إلى ملح الكاوليك الذي يُعطى للأبقار، وبالتالى فهو يجد طريقه إلى حليبها.

فى لحم البقر:

أظهرت الاختبارات وجود مستويات مرتفعة من اليود حتى فى لحم البقر، وفى كبد البقرة على وجه الخصوص. ومثلما هى الحال مع الحليب، أظن أن مصدر هذا اليود قد يكون ملح الكاوليك أيضا.

فى مياه الشرب:

فى إحدى الجزر منذ بضع سنوات، ارتفعت نسبة الإصابة بحب الشباب

هناك، تكاد تشاهدها عند معظم السكان تقريبا. أخذت بعد ذلك عينات من مياه الشرب فى تلك الجزيرة، وإذا بالاختبارات تظهر توفر اليود بكثرة فيها. وإذا أتينا إلى مياه الشرب فى أى مكان تقريبا، نجدها وهى إما أنها لا تحتوى على اليود بتاتا، أو تحتوى على القليل منه. أما تلك المناطق حيث يجرى تحويل ماء البحر إلى مياه الشرب - مثلما هى الحال فى بعض الجزر - فقد تحتوى مياه الشرب هذه على مستويات يود مرتفعة.

فى المأكولات المملحة :

أظهرت الاختبارات أن بعض المأكولات المملحة، أمثال رقائق البطاطا ورقائق المعجنات الجافة، وتحتوى على مقادير كبيرة من اليود ربما بسبب كثرة ما تحتويه من الملح.

فى الفيتامين وملحقات المركبات المعدنية:

قد تكون هذه هى العدو الأكبر بين جميع المصادر المحتملة لليود، كما أنها شىء تستطيع تجنبه بسهولة، فإذا كنت تتعاطى أقراص الفيتامين، انظر فى ورقة المعلومات المرفقة، فإذا كانت هذه الأقراص تحتوى على اليود أو الأعشاب البحرية، فتخلص منها، وإذا شعرت أنك بحاجة إلى الفيتامينات أو أن طبيبك نصحك بتعاطيها، فاطلب منها أصنافا لا تحتوى على اليود، وخذ حذرك كذلك من العديد من المغذيات الجديدة التى تأتى على شكل مسحوق بروتينى، فهى تحتوى على يود إضافى.

مصادر خفية :

يوجد اليود فى بعض المواد المطهرة التى تضاف إلى المياه فى حمامات السباحة، وباستطاعة هذا اليود أن يبقى فى الماء حيث يعرض السباحين للمتاعب، ولا تنس أن اليود إذا دخل جوفك أو وضع على بشرتك بمقادير كافية،

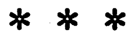
يستطيع التسبب فى ظهور حب الشباب. ويوجد من المطهرات ما يحتوى على كميات كبيرة جدا من اليود أيضا، إلا أن هناك من المصادر ما هو أكثر تسببا فى التسمم، كالدوش المهبلى على أنواعه، ومادة تستعمل للفرك أثناء الجراحة تدعى «بيتادين» يرغب بعض ضحايا حب الشباب فى استخدامها كما يستخدمون الصابون.

افحص حساسيتك تجاه حب الشباب :

على الرغم من تقليلنا جدا لأهمية العوامل الغذائية، نعرف أن الحساسية تلعب دورا كبيرا فى هذا المجال، إذ ليس من المستبعد لشخص ما أن يتميز بحساسية فريدة تجاه طعم ما. فإذا آمنت بقوة أن أحد أنواع الأطعمة يتسبب فى تعريضك لحب الشباب، تجنبه بكل تاكيد، أو اختبر حقيقة حساسيتك لهذا الطعام على الأقل، تجنب هذا الطعام طيلة شهرين على أقل تقدير، لترى ما إذا كنت ستتحسن.

المعيار الأساسى الذي يجدر بك أن تتذكره هو التالى :

يعمل الجسد الموفور الصحة والعافية على مقاومة المرض، بما فى ذلك حبَ الشباب، بصورة أفضل. والهدف من أى نظام غذائى لضحية حبَ الشباب أن يحقق أفضل صحة وعافية، وذلك بالتهام المزيد من المأكولات غير المقشورة، مع تجنب الدهون ما أمكن، والابتعاد عن السكر المكرر، والطحين الأبيض، والمشروبات المحتوية على الكافيين (بما فى ذلك بعض المشروبات المنعشة) والمشروبات الروحية، والاعتماد بصورة كبيرة على السمك والطيور الطازجة.



إرشادات مهمة

للمحافظة على جمالك

أولا : الفاكهة :

الصنـــــف	الوزن أو العدد	الوحدة (سعرة حرارية)
عنب	١٠٠ جرام	٧٦
بطيخ أو شمام	١٠٠ جرام	٢٨
رمان حلو	١٠٠ جرام	٧٧
تفـــاح	١٥٠ جراما /١	١٠٥
عشمش	١٥٠ جراما /٤	٦٤
مـــوز	١٠٠ جرام /١	١٠٢
بلح أحمر	١٠٠ جرام /٣	١٦٣
تـــين	١٠٠ جرام /١	٨٨
برتقـــال	١٥٠ جراما /١	٧٥
فراولة	١٠٠ جرام /٢	٤٠
خــوخ	١٠٠ جرام /٢	٥٢

ثانيا : الزيوت والبقول :

الصنـــــف	الوزن أو العدد	الوحدة (سعرة حرارية)
فول – لوبيا مجففة	٤ ملاعق	٢١٠
عدس	٤ ملاعق	٢٣٥
حلبة	٤ ملاعق	٣٦٥
سمسم	٤ ملاعق	٦٢٠
حمص	١٠٠ جرام	٣٧٦
فول سودانى	١٠٠ جرام	٥٩٠
زبدة	١٠٠ جرام	٧٥
مكرونة	ملعقة كبيرة	٣٧
أرز	ملعقة كبيرة	٥٥
سمن طبيعى	ملعقة كبير	١٣٥
سمن نباتى	ملعقة كبيرة	١١٠
زيت زيتون / نباتى	ملعقة كبيرة	١٤٠

* إننى بدينة من جديد، لقد أخضعت نفسى لنظام حمية خاص ست مرات على الأقل ونجحت فى كل مرة فى إنقاص وزنى، لكنى سرعان ما استعدت الوزن المفقود بعد مدة قصيرة.

إننى أدرك أن الإفراط فى الأكل مشكلة نفسية.

أرجو أن تشرحوا لى لماذا لا أستطيع المحافظة على رشاقتى، وماذا يتعين علىّ أن أفعل ؟

– أنت لست الوحيدة بالتأكيد، هناك الكثيرون من الأشخاص الذين يريدون فعلا أن يفقدوا بعضا من وزنهم لكنهم يعانون من متاعب فى التغلب على العقبات الذهنية المربكة التى تحول دون نجاحهم.

ربما، إذا تفهمت بشكل أكثر عمقا لماذا تجدين نفسك مرغمة للإفراط في تناول الطعام، تستطيعين أن تلجمى نفسك.

فيما يلى بعض التدابير التى قد تفيدك :

* الأكل الفوضوى يكون غالبا نتيجة مزاج نوبة غضب، يجب أن تبحثى عن مشاعر الغضب الدفينة فى كل مرة تعانين فيها من رغبة قاهرة فى تناول الطعام بشراهة، وتحاولى إيجاد وسيلة أخرى – مثل ممارسة التمارين النشطة، للارتياح من أحاسيس الغضب – بدلا من اللجوء إلى الإفراط فى تناول الطعام.

* الإفراط فى الأكل يكون أحيانا محاولة للهروب من مشاعر الخوف والقلق .. فابحثى عن الدوافع الخفية أيضا.

* المدمنون على الطعام لديهم غالبا مغريات محددة، مثال على ذلك : تكون الشوكولاتة مصدر الغواية الأساسى عند بعض الأشخاص، فى الوقت الذى يكون فيه الآيس كريم، وفطائر الجبن، وحتى الخبز مصدر الإثارة الرئيسى للأكل بشراهة.

فإذا علمت أن أنواعا محددة من المأكولات تشكل عناصر الإغراء التى تثير فيك الرغبة القاهرة فى الأكل الشره، فمن الحكمة أن تتفادى الاقتراب منها كليا وتحاولى الابتعاد عنها نهائيا، تماما كما لا يستطيع المدمن على الشراب

الذى توقف عنه، وأصلح من نفسه، أن يتناول قدحا واحدا، يجب أيضا على المدمنة على الطعام أن لا تحاول تذوق أى نوع من ماكولاتها المفضلة.

* يختبر المدمنون على الطعام مشاعر الاستسلام المطلق حيال الوجبات الغذائية فقط .. حاولى أن تسمحى لنفسك بالتحرر من هذا الضعف والانفلات من سطوة هذه العادة بالهروب إلى نشاطات أخرى مفيدة.

* حتى إذا كرهت بدانتك، يجب أن تحبى ذاتك، لأن كره الذات يقود إلى المزيد من الإفراط فى الأكل وبالتالى إلى المزيد من كره الذات، وحبك لنفسك يعنى تجاهل الأشخاص الذين يتبنون مواقف شاذة ويتفوهون بملاحظات ساخرةورافضة.

* احذرى من أولئك الذين يقدمون لك الفطائر والآيس كريم بإلحاح ويقولون لك إنك رشيقة - بعد أن فقدت الوزن الزائد.

* الأشخاص البدينون الذين يريدون بيأس أن يصبحوا رشيقى القوام يشعرون زغالبا بالخوف من النحافة. إنهم يعتقدون أن الآخرين سيتوقعون منهم الكثيرة إذا كانوا رشيقى البدن وسيتوقعون بدورهم الكثير من أنفسهم، عندها تتوقف إدانتهم للبدانة التى تسبب لهم الفشل وخاصة فى حياتهم الاجتماعية.

إذا لاحظت أنك من ضمن هذه الفئة فتاكدى أنك تختبئين وراء بدانتك فى الوقت الذى يتوجب عليك فيه أن تعالجى مشاكل خوفك وعدم اطمئنانك مباشرة وقد تنجحين فى بلوغ هذه النتيجة بمساعدة خبيرة أخصائية.

* ضعى هدفا مناسبا للنحافة، فالوزن زالملائم لطبيعة جسدك يكون أكثر صحة وأضمن سهولة لجهة التحقيق من النحافة الزائدة الخيالية.

* أخيرا .. فى الوقت الذي يكون فيه الإدمان على الطعام قابلا للشفاء، فإن هذه البلوء يمكن وضعها تحت السيطرة إذا التزمت بنظام تغذية صحى

ومتوازن خلال حياتك، وهذا يعنى نظام حمية (رجيم) تحتوى على مأكولات متنوعة وقليلة الوحدات الحرارية - لكن دون تحليل أو مشروبات.

نقاط بيضاء تشوه جلدك :

تشكو بعض النسوة من ظهور بقع بيضاء تنتشر على جلد الكتفين وسبب ذلك يعود إلى إصابة الجلد بنوع معين من الفطر يطلق عليه اسم :

Piryriqsis versicolor

وينتشر هذا النوع من الفطر على الجلد دون أن يسبب أى خطر ولكنه قد يتكاثر أحيانا فى فصل الصيف مما يزيد من الحالة سوءا وخاصة عندما تشتد درجة الحرارة وحالة الحمل قد تزيد فى تطور هذه الإصابة.

وهذه الأنواع من الفطريات ليست معدية، ومن النادر جدا أن تنتقل العدوى من الزوجة إلى الزوج مثلا، وتتكون هذه الإصابة فى عمق الجلد، ثم تظهر بعد فترة بشكل بقع صغيرة ذات لون بنى وتحمل قشرة خفيفة ويكون التعرض لأشعة الشمس عاملا مهما فى ظهور هذه البقع، فهذه الأخيرة غير معتادة على نور الشمس، فتكتسب اللون الأبيض، فيظهر تناقضها جليا مع لون الجلد السليم.

ولحسن الحظ، فإن هذا المرض لا يسبب حساسية فى الجلد، ولكنه للأسف يعتبر مقاوما عنيفا للدواء، فالبقع الفطرية تتطلب علاجا يستمر من ستة أشهر إلى سنة كاملة.

وللتخلص من هذه الفطريات لا تتركز المعالجة على الجلد فقط ولكن تتعدى ذلك إلى الثياب، والاحتياطات الطبية يجب أن تبقى مستمرة وبدون توقف.

خلال ٢١ يوما :

يجب أولا غسل كامل الجسم بالصابون لإزالة القشور وأجزاء الجلد الميت الذى يغطي البشرة، ويطلى بعد ذلك كامل الجسم باستثناء الوجه بالدواء الذي وصفه الطبيب المعالج، وعلى المريض أن يقوم بهذا العمل مرتين فى اليوم ولمدة ٢١ يوما وذلك للحصول على نتيجة جيدة.

وإذا كانت هذه العلاجات لم تؤد إلى نتيجة مرضية، فاستعملى هذا المحلول ١٢ جراما من هيبوسلفيت الصوديوم مع ٢٥٠ جراما من الماء، وبعد ذلك تستعملين ٧ جرامات من حامض التاتريك مع ٢٥٠ جراما من الماء، ثم تغتسلين .. وهذه طريقة فعالة.

حبوب مقاومة لنمو الشعر :

يعتبر ظهور الشعر فى جسم المرأة عاملا مزعجا، لكنه بالتالى ليس خطرا، ولكن للأصف لا يتناسب مع الجمال النسائى، فكيف يمكن لامرأة ابتاعت ثوبا جميلا أن تظهر به بالمظهر اللائق وقد غطى جسدها هذا الزغب الناعم من الشعر، لا سيما على اليدين والرجلين؟.. لهذا، إن لدينا خبرا جيدا لكل اللواتى يشتكين من كثرة ظهور الشعر.

لقد توصل العلماء إلى ابتكار دواء جديد بشكل حبوب يمكن له أن يحل كل مشاكلك الجمالية فى هذا النطاق، هذا الدواء يطلق عليه كيميائيا اسم «سيماتيدين» وقصة اكتشاف هذا الدواء تدعو للعجب: فبينما كان الأطباء يخضعون إحدى المريضات بقرحة المعدة للعلاج بواسطة هذا التركيب الكيميائى المذكور، اكتشفوا تأثيره الفعال على قوة نمو الشعر.

ولذلك قام طبيب مع معاونيه بإجراء تجارب على عدد من النساء اللواتى تعانين من نمو شعر غزير.

وبعد أن طلب منهن أن تحلقن شعر أيديهن وأرجلهن، طلب منهن أيضا أن تتناولن مقادير قليلة جدا من هذا الدواء، وفى خلال ثلاثة أشهر أعطت تلك التجربة نتائج جيدة، فقد انخفضت نسبة نمو الشعر ١١ بالمئة عن النسبة السابقة.

ثلاثة أشهر، مدة طويلة بلا شك، ولكن هذا العلاج بكل أسف يتميز بأسلوب طويل، وإن كنت قد تأخرت فى استعماله فى فصل الصيف، فاعلمى أن هذا العلاج قد يكون مفيدا إن بدأت باستعماله الآن.

وهكذا، كم واحدة منكن لها ميول إلى حلاقة الشعر أو نزعه عن طريق الشمع أو غيره، أو تتخلى عن هذا العمل قائلة : لتنبت هذه الشعيرات بسرعة أكثر وبقوة أكبر من السابق ؟

وبفضل هذا العلاج، لن يكون لديك بعد اليوم هذا الخوف، ففى الفترة الأولى يوقف حيوية الجهاز الشعرى، وتصبح الشعيرات أصغر حجما، وأقل قوة.

نقطة أخيرة نذكرها فى مجال هذا الدواء «السيماتيدين» وهى أنه يقاوم أيضا أمراض الجلد وإفرازات الجلد الدهنية.

* * *

استراتيجية العناية

بالبشرة فى فصل الشتاء

فى فصل الشتاء تهب الرياح ويصير الهواء قارس البرودة يلفح وجهك ويسلبه النداوة مسببا له التشقق والجفاف، كما أن تأثير جفاف حرارة البيت أو المكتب تنتزع أيضا النداوة من بشرتك.

من المهم فى الحالتين أن تحمى بشرتك بترطيبها والاحتفاظ بنداوتها بتوفير حاجز يحمى زيوت البشرة الطبيعية ونعومتها.

اتبعى نظامك المعتاد فى وقاية بشرتك، وإذا كنت من المتحمسات لممارسة الرياضة الشتوية، عليك أن تحمى الجلد من الأشعة فوق البنفسجية التى تعكسها الثلوج .. نقدم لك ياسيدتى بعض الإرشادات التى تريك كيف تحفظين بشرة وجهك وجسدك متألقة ونضرة خلال الأيام العاصفة.

قواعد العناية بالبشرة

إن الأمر الأساسى فى طريقة العناية بالجلد يكون فى منحه النظافة الملائمة والاحتفاظ بطراوته. والخطوات الثلاث التى يجب أن تتبعيها يوميا هى : النظافة، وإزالة بقايا وسائل التنظيف عن البشرة، وتحقيق التوازن الذي يعيد النداوة إلى الجلد.

١- الإجراءات التى تعتمدينها إذا كان نموذج بشرتك طبيعيا:

اغسلى وجهك بالماء والصابون فى الصباح والمساء، واستعملى مستحضرات التليين، وفى المساء استعملى وسائل التليين والمراهم القوية فى منطقة العينين والحنجرة.

٢- بالنسبة للبشرة الجافة :

اغسلى وجهك بالصابون المعتدل أو بمستحضرات التنظيف السائلة – لوسيون – واستعملى مستحضرات الترطيب المنشطة والقوية، وفى المساء، استعملي مستحضرات الترطيب نفسها وضعى مراهم ملينة على منطقة العينين والحنجرة.

٣- بالنسبة للبشرة الدهنية :

اغسلى وجهك بالماء والصابون صباحا ومساء. إذا كانت بشرتك دهنية بشكل بالغ يجب عندها أن تغسلى وجهك مرة ثالثة خلال النهار (عند الظهر).

استعملى مراهم خفيفة من نوع «الاسترنجنت» التى تجعل أنسجة بشرتك تنقبض وبذلك يخف الإفراز الدهنى فى المساء استعملى مستحضرات تليين خفيفة على الوجه والعنق والرقبة ومراهم خاصة بالعيون فى منطقة العينين.

٤- تعريض الوجه للبخار :

إن تعريض وجهك للبخار ينبه المسام وينظفها .. املأى وعاء بالمياه المغلية، شكلى مظلة أو خيمة فوق رأسك بواسطة منشفة، اقتربى بوجهك فوق الوعاء محتفظة بمسافة ثلاثين سنتيمترا بينه وبين المياه المغلية بحيث يتعرض للبخار المتصاعد، مارسى هذه الطريقة حتى ينتهى البخار ثم اتبعى هذا التمرين بطلاء الوجه (قناع التجميل).

٥- التقشير :

هذه الطريقة تنزع خلايا سطح الجلد الميتة، استعملى إسفنجة خالية من الألياف النسيجية أو قطعة قماش جافة، وافركى وجهك بنعومة بحركات دائرية. مارسى هذا التمرين مرة فى الأسبوع مهما كان نوع بشرتك.

٦- نضح الوجه بالماء الفاتر :

بعد تنظيف وجهك وتنشيطه، انضحى «رشى» وجهك بالمياه النقية الدافئة ثم دعيه يجف، وفي الوقت الذى تكاد فيه بشرتك أن تجف من المياه الدافئة ولا تزال تحتفظ برطوبة خفيفة، استعملى مستحضرات التليين لتبقى النداوة على بشرتك.

٧- تنعيم البشرة :

إن بشرة الجسد تحتاج أيضا إلى عناية فى فصل الشتاء وأفضل وقت لاستعمال مستحضرات زيوت الجسد يكون بعد الدوش أو الاستحمام.

ركزى على دهن ركبتيك ومرفقيك ومنطقة كاحلى القدمين وعقبيهما.
استعملى الزيوت على يديك بقدر ما تستدعى الضرورة خلال النهار.

٨- تعريض الوجه لرذاذ الماء :

هذه طريقة أخرى لتزويد بشرتك بالنداوة المطلوبة. قبل استعمال مستحضرات التليين رشى وجهك بزذاذ خفيف جدا من المياه.

يمكن أن تمارسى هذه الطريقة مرات عدة فى اليوم.

* * *

٩- الأقنعة التجميلية

طلاء التجميل

إن استعمال قناع التجميل يتطلب فواصل زمنية متفاوتة تبعا لنموذج بشرتك. وعلى سبيل المثال، إذا كانت بشرتك دهنية يجب أن تستعملى الطلاء التجميلى مرتين فى الأسبوع. أما إذا كان نوع بشرتك جافا أو طبيعيا بإمكانك استعمال الطلاء مرة واحدة فى الأسبوع وهذا يكفى.

يكون بعض أنواع الطلاءات مخصصا لشد بشرة الوجه وتنشيطها، كما أن بعضا منها مخصص لتليين البشرة وتنعيمها. وكل طلاء تجميلي يساعد فى تنبيه جريان الدم فى البشرة ويمنحها النعومة والتألق الرائع.

تستطيعين تركيب قناع تجميلي لوجهك من المستحضرات التجميلية الموجودة في منزلك، أو تختارين مركبات تجميلية من المجموعة الواسعة المتنوعة والمخصصة لمختلف أنواع نماذج البشرة المتاحة للاستعمال فى كافة الصيدليات ومخازن مستحضرات التجميل.

عندما تستعملين أى قناع تجميلى تأكدى من ترك فراغ حول البشرة الرقيقة الحساسة فى منطقة الفم والعينين.

١٠- قناع الفريز :

امزجى ملء ثلاث ملاعق مائدة من الفريز المغلى المطحون أو الفريز المثلج مع كمية كافية من الدقيق أو طحين الشوفان لتشكلى منها معجونا قابلا للامتداد.

استعمليها بوضعها على وجهك لمدة عشرين أو ثلاثين دقيقة ثم أزيليها عن وجهك. هذا القناع للبشرة الطبيعية أو الجافة.

١ ١- قناع البيض : «المادة البيضاء فقط» :

افصلي المادة البيضاء من البيض عن الصفار. ضعى المادة البيضاء فى وعاء، بعد ذلك ادهنى بشرة وجهك بها واتركيها حتى تجف على وجهك تماما ثم أزيليها. هذا القناع فقط للبشرة الطبيعية والدهنية.

٢ ١- قناع صفار البيض :

اشترى هذا المركب أو اصنعيه بنفسك فى البيت. شكلى مزيجا مؤلفا من صفار بيضة ونقطتين من الخل وملء ملعقة من الزيت النباتى. ادهنى وجهك بهذا المزيج لمدة خمس عشرة دقيقة أو عشرين دقيقة ثم أزيليه بعد ذلك.

٣ ١- القناع القاشر :

توجد أنواع عديدة من هذا المركب فى الأسواق. هذا النوع من الطلاءات «الأقنعة» مصنوع خصيصا للبشرة الدهنية فقط، وهو يقشر الأوساخ المتراكمة من الغبار عن سطح البشرة وينتزع أيضا خلاياها الميتة.

٤ ١- قناع الطين أو الصلصال :

إن هذا المركب موجود فى الأسواق أيضا وفيه خاصية مميزة فى انتزاع الغبار والأوساخ عن سطح البشرة. يستعمل هذا القناع لجميع نماذج الجلد باستثناء البشرة البالغة الجفاف.

٥ ١- تجميل الحاجبين :

* على الحاجبين أن يظهرا طبيعيين إلى حد الظن بأنهما لم يخضعا لأى تجميل، ومع ذلك فهما بحاجة لأعمال تجميلية دقيقة حتى يحيطا العينين بإطار جميل». هذا ما شدد عليه فنان التجميل الذائع الصيت «بيتر شين»، صاحب المستحضرات والمؤلفات فى هذا المضمار.

حتى تتعرفى على الشكل الأنسب لحاجبيك، تحتاجين إلى مرآة وفرشاة طويلة أو قلم. انظرى فى المرآة، واحملى القلم عموديا من الطرف الخارجى لأسفل أنفك حتى حاجبك. ضعى نقطة عند تقاطع القلم مع الحاجب. هذه النقطة هى بمثابة مركز انطلاق الحاجب.

كررى العمل نفسه مع العين الأخرى، وانزعى أى شعر موجود بين هاتين النقطتين. «إذا كانت بشرتك حساسة، امسحى المنطقة بالكحول النقى قبلما تبدأين» نزع الشعر.

والخطوة التالية هى فى أن تمسكى القلم عموديا كذلك فى مواجهة المنطقة الخارجية من الدائرة الملونة فى العين. والنقطة التى يتلامس القلم عندها مع الحاجب، هى التى ينبغى لقوس الحاجب فيها أن يبلغ أعلى ارتفاع له. فإذا لاحظت وجود أى شعر هناك تحت الخط الممتد من هذه النقطة العالية إلى نقطة البداية، انزعيه كله. كررى الأمر نفسه مع العين الأخرى.

وحتى تعثرى على النقطة النهائية الأنسب لحاجبك. امسكى القلم منحنيا الآن وممتدا مقابل وجهك من الطرف الخارجى لأسفل أنفك مرورا بالطرف الخارجى للعين حتى يلتقى امتداده مع الحاجب. ونقطة الالتقاء هذه هى نهاية الحاجب ينبغى نزع كل شعر يتجاوزها، كررى هذا العمل مع الجانب الآخر لوجهك.

إذا كان حاجباك بالغى الكثافة، رققيهما إلى سماكة متساوية بين الجانب الداخلى لكل حاجب وأعلى نقطة فى قوسه مزيلة ما يظهرخهما متعرجين، ومن الأهمية بمكان تجنب الكثافة البالغة فى القسم الخارجى الذي يصل إلى نقطة النهاية، مع أن المبالغة في نزع الشعر عند هذه الحواف يفقد الحاجبين مظهرهما الطبيعى.

وفى هذا الصدد قال أخصائى التجميل العالمى المعروف «بيتر شين»، إن أهم كلمة ينبغى أن تذكريها فيما يخص هذا كله هى «التوازن».. ومعنى هذا ألا تبالغى فى تقوية الحاجب، كما ينبغى نزع الشعر التائه والمبعثر فى غير المكان المرغوب دون تغيير الشكل الأساسى للحاجب.

عند تلوينك لحاجبك، اختارى لهذا الأمر دائما قلما من لون شعرك نفسه، على أن يكون أفتح بقليل دون العمل بآخر داكن إطلاقا.

وفى هذا المجال هناك استثناء واحد يمكن فيه للمرأة الشقراء ذات الشعر الفاتح جدا أن تستعين بقلم بنى اللون، على أن يكون فاتحا للغاية وتستعمله لأقل قدر ممكن.

ولا تنسى أن تستعملى فرشاة للحاجبين لتستقيم شعيراتهما إلي الأعلى، على أن تكون فرشاة الحواجب هذه صلبة. ثم استعملى القلم بضربات قصيرة كالريش وزاوية تتعاكس مع النمو الطبيعى للشعيرات. وفى النهاية استعملى الفرشاة المذكورة لتنعيم حاجبيك وتحويل ضربات القلم إلى خط ناعم جميل المظهر.



١٦- رياضة نط الحبل

إذا كنت تظنين أن لعبة «نط الحبل» هى مجرد تسلية للصغار، فربما تفوتين على نفسك شيئا من المتعة وواحدا من أفضل أنواع التمارين الرياضية المعروفة. فلو مارست هذه اللعبة مدة تتراوح بين عشر دقائق وخمس عشرة دقيقة بمعدل أربع مرات فى الأسبوع، فلن تزداد رجلاك وذراعاك وجسمك قوة فقط، بل تستفيد منها أيضا عضلات قلبك وأجهزة تنفسك، مما يحسن دورتك التنفسية ويزيد طاقاتك.

وإلى جانب أن لعبة «نط الحبل» هى واحدة من أسهل التمارين الرياضية ممارسة – يمكنك ممارستها وحدك أو مع جماعة، داخل البيت أو خارجه – ولا تحتاج كذلك إلا إلى أقل قدر من الأدوات : مجرد حذاء للرياضة «ستيكر» وحبل. ونلفت النظر هنا إلى أنه كلما كان الحبل أثقل وزنا، كان برمه أسهل «وإذا بدا لك أن حبلك أخف مما هو مطلوب، يكفى أن تعقديه من وسطه ليزيد وزنه»، على أن تتجنبى المسكات الثقيلة الوزن، إلا إذا كنت راغبة بتنمية عضلات ذراعيك وكتفيك. وللطول أهميته كذلك، تأكدى من أن الحبل يمتد من تحت الإبط إلى تحت الإبط الآخر وأنت واقفة على وسطه.

عليك البدء بممارسة تمرين «نط الحبل» ببطء مثلما هى الحال مع أى تمرين آخر. وللدكتور برنارد جوتين، المستشار النفسى وأستاذ علم النفس التطبيقى والتربية فى جامعة كولومبيا، اقتراح يشجع على ممارسة اللعبة بتسارع مريح، فقط ريثما تشعرين أن لهاثك أصبح يمنعك من تبادل الأحاديث، فتتوقفين. وهو ما قد يستغرق ثلاثين ثانية للمبتدئة، أو ما بين دقيقتين وثلاث دقائق لأخرى ذات لياقة بدنية جيدة.

عند بلوغك هذا الحد تتوقفين عن القفز وتتحولين إلى ناحية أخرى، فإما أن تتمشى أو تتمدى حتى تستعيدى أنفاسك الطبيعية. وأفضل طريقة

ـلاسترخاء بين مراحل القفز المتتالية هى فى أن تقفى متباعدة القدمين، ثم انحنى إلى الإمام من وسطك واتركى لذراعيك أن يتدليا مرتخيين إلى حين تتلامس أصابعهما مع الأرض.

تابعى عمليات القفز فالراحة الدورية هذه من خمس إلى عشر دقائق. ستلاحظين بعدها تدريجيا أنك صرت قادرة على القفز لفترات أطول دون توقف. فاسعى إلي بلوغ فترة قفز لا توقف فيها تستغرق من عشر إلى خمس عشرة دقيقة. (يمكنك التوصل إلى زيادة الفترة دقيقة واحدة كل أسبوع). وفيما أنت تقفزين، حافظى على رأسك عالية وعينيك مثبتتين إلى الأمام وابرمى الحبل بحركات سريعة يبذلها الرسغان .

وعلى النصفين العلويين من ذراعيك أن يبقيا قريبين من الجسد. اقفزى إلى علو يكفى لمرور الحبل فقط، واهبطى بخفة على النتوئين الواقعين عند قاعدة إبهامى القدمين (فالهبوط بشدة قد يعرض قصبتى الساق للتشقق).

إذا اعتدت القفز على أرض صلبة، ابحثى عن حذاء رياضة يتميز بأرضية طرية وسميكة تحت نتوئى قاعدة الإبهامين. وفى النهاية، تأكدى من ارتداء صدرية تمسك نهديك بشدة.

تبريد الجسد بعد القفز - كالاسترخاء أو السير - ضرورة لابد منها . إليك تمرين لاسترخاء بطنى الرجلين يوصى به الدكتور «جوتين» : قفى فى مواجهة الجدار وعلى بعد ذراع منه حيث تلامسينه بذراعيك الممدودتين بارتفاع الكتفين. اعكفى المرفقين ببطء، وانحنى إلى الأمام حتى تتلامس جبهتك مع الجدار. ابقى على هذا الوضع لمدة خمس عشر ثانية، ثم عودى إلى تكراره والركبتان منحنيتان قليلا.

تجدر الإشارة فى نهاية الأمر إلى أن لعبة «نط الحبل» تمرين عنيف، مما يعنى أن عليك استشارة طبيبك قبل البدء بممارسته. وخصوصا إذا كنت فوق الخامسة والثلاثين من العمر، أو كنت بدينة جدا .

٧ ١- وصفات تنقى البشرة وتجعلها وهاجة

امنحى بشرتك حياة جديدة بهذه الأقنعة المنعشة المصنوعة من المواد الطبيعية، فى مطبخك تصنعينها، فهى مؤلفة من أعشاب ومواد غذائية معروفة بتأثيرها الحميد الجم فى الجلد ونداوته ونعومته، ولن يستغرق إعدادها سوى دقائق.

لتعيرى جلد جسمك النعومة والنقاوة والجمال، جربى طريقة الفرك ذات الوصفة التالية، إنها تنعش جلدك وتسلخ عنه الخلايا الميتة، ليصبح ناعما كالحرير متوهجا لألاء.

لكى تضيفي نعومة إلي قسمات وجهك أعددنا لك ثلاثة أقنعة، أو بالأحرى أعدتها لك خبيرة العناية بالجلد :

قناع من بيضة وعسل لترطيب جميع أنواع الجلد. وقناع الفريز وهو مفيد للغاية لتحقيق التوازن للوجه كثير الزيت وإضفاء النعومة عليه. وقناع العنبية وهو عظيم المفعول ويعيد الرونق إلى البشرة مهما كان نوعها.

٨ ١- لنعومة بشرة الجسم ونقاوتها:

* ٤ ملاعق كبيرة من الهندباء البرية الجافة
* ٤ ملاعق كبيرة من البابونج
* ٥ ملاعق كبيرة من نبات إكليل الجبل.
* قطعة مربعة من قطن الموسلين.

ضعى الأعشاب فى وسط القماشة، اعقدى أطرافها واربطيها بشريط

المطاط أو بخيط فيصبح لديك كرة فاركة. ضعيها فى وعاء من الماء المغلى (ارفعيه عن الموقد. ارفعى الفاركة، واستبقى الماء - ففيه عصارات عشبية . ضعى الفاركة فى وعاء زجاجي كى يصبح فى حرارة الغرفة. افركى جسمك بها، منطقة إثر منطقة بمسحات مستطيلة، واغمسى الفاركة باستمرار فى العصارة العشبية. أول مسحة تكون باتجاه فوقى وتحتى، ثم بحركة دائرية. اتركى متخلفات الأعشاب أو بقيتها على جسمك عشرين دقيقة، ثم اغسليها بماء فاتر.

١٩- معجونة البيضة والعسل :

العسل مرطب يساعد على بقاء النداوة والبيض يضيف نعومة إلى البشرة. الوصفة :

صفار بيضة. - ملعقتان كبيرتان من العسل.

اخلطى العناصر جيدا حتى يتكون لديك معجونة خفيفة، اكسى بها وجهك وعنقك دون أن تقربى العينين والفم، كما تفعلين بكل قناع للوجه. اتركيها ١٥ دقيقة فى مكانها، ثم اشطفيه تماما بالماء الدافئ.

٢٠- الفريز صحى للوجه :

للفريز مفعول قابض فى الجلد الزيتى، وهذه وصفة لقناع جديد ومفيد:

نصف فنجان من الفريز المسحوق.

نصف فنجان من الكريمة الحامضة أو اللبن.

اخلطى العناصر فى وعاء المزج حتى تغدو كالبورى، ولكن ببطء حتى يتم خلطهما جيدا ويصبحان كالكريمة المخفوقة. اكسى به وجهك وعنقك وبعد ٣٠ دقيقة اغسليهما بالماء الفاتر.

٢١- مستحضر العنبية :

العنبية ملطفة للجلد ومنعشة. اخلطى معا ٣ ملاعق كبيرة من العنبية بعد تعريضها للبخار وسحقها ونصف فنجان من الكريمة الحامضة أو اللبن، كما فى وصفة الفريز. اكسى بالمستحضر وجهك وعنقك وأزيليه جيدا بالماء الفاتر بعد ١٥ أو ٢٠ دقيقة. متى عزمت على تجربة أى قناع، فجهزى المعجونة فى اليوم نفسه.



٢ ٢- كيف تعطين طاقة البقاء

لمكياجك وتسريحتك

هذه الزينة تكون للزوج فقط ويحرم اظهارها لغيره .

هل يحدث لأساس تجميلك أن يذبل، والماسكارا على رموشك أن تتلطخ وشعرك يفقد تسريحته قبل نهاية النهار أو فى منتصف سهرة هامة ؟ إليك هذه الأخبار الجديدة يمكنك أن تتعلمى كيف تحافظين على ديمومة جمالك فيما يلي نقدم لك كل ما تحتاجينه من إرشادات حول تجميلك وتسريحتك للمحافظة على جمال مظهرك طيلة النهار وطول الليل.

٣ ٢- وجه لا يذبل :

* سوف تبقى مساحيق التجميل على حالها لفترة أطول إذا هى وضعت على بشرة باردة، لذلك احتفظى دائما بقنينة من المياه المعدنية فى الثلاجة تبخين وجهك منها قبل وضع مستحضرات الترطيب والتأسيس والتوريد (على أن تتركى الجلد لينشف قبل وضع هذه المستحضرات). وبعد الانتهاء، ثبتى ما وضعته من مساحيق التجميل ببخة أخرى.

* أو ضعى البودرة الشفافة فوق مسحوق التأسيس مستعملة اللفافة القطنية لذلك. ضعى مستحضر التوريد، ثم عودى إلى وضع طبقة نهائية ورقيقة من البودرة ذاتها .

* حتى تحصلى على ما يؤمن أنعم تغطية وأطولها بقاء وأكثرها تناغما مع بعضها ينصحك خبراء التجميل أن تضعى مسحوق التأسيس بإسفنجة حريرة مرطبة من مستحضرات التأسيس التى يمكنك استخدامها هنا أصناف تموه البشور والتجاعيد وما شابه من عيوب فى البشرة، ومع ذلك لا تبدو أنها أقنعة أبدا .

* هل يسارع توريد خديك بالاختفاء ...؟ إذا وضعته كمرهم فهو لا يختفى بسرعة اختفاء أصنافه الأخرى التى تأتى على شكل كريم أو بودرة.

٤ ٢- عينان دائمتا الجمال :

* إليك هذه الطريقة التى تبقى ظلال العين على حالها دون تشقق، غطى جفونك بمسحة قاعدية ناعمة، مستعملة لذلك مستحضر تأسيس لا زيوت فيه تضعينه بإسفنجة رطبة، أو استعملى مستحضرا قاعديا يقاوم ظهور الشقوق، ثم اتبعى ذلك بظلال من مستحضر لا يتأثر بالماء.

* حتى تمنعى الماسكارا من الانسياب أو التلطخ، ضعى البودرة على الرموش أولا، وهذا سيساعد على ظهور رموشك أكثر سماكة كذلك. أما الخطوة التالية فهى أن تضعى الماسكارا على الرموش العليا من جانبيها، ثم تفصيلها بفرشاة رموش أو فرشاة أسنان نظيفة. دعى هذه الطبقة تجف، ثم ضعى طبقة ثانية، كررى هذا العمل مع المروش السفلى.

* فكرى باستعمال الماسكارا التى تأتى فى علبه – تميل هذه نحو تكتل أقل بالمقارنة مع النوع الذى يأتى فى أنبوب. مهما كان عدد الطبقات التى تضعينها ضعى البودرة على الجفون أولا، ثم ضعى الماسكارا مثلما ذكرنا أعلاه، ولكن بفرشاة قليلة الترطيب، دعى الطبقة الأولى تجف، ثم كررى العمل بفرشاة أكثر رطوبة.

٥ ٢- شعر يبقى على حاله :

* عندما تجففى شعرك بالسيشوار ينصحك الخبراء أن تنهى هذا العمل والسيشوار على البارد، ذلك أن الهواء البارد يساعد على تماسك تسريحتك. ويمنع الشعر من فقدان شكله عند تسريحه.

* عند تسريح شعرك رطبا أو ناشفا، ضعي عليه شيئا من مرهم التسريح، ثم ركزيه أو سرحيه حسبما تشائين ودعيه يجف، والنتيجة : تسريحة تحافظ على جمالها .

* هل تريدين مزيدا من قوة الاستمرار لتسريحتك دون استخدام رذاذ تثبيت الشعر الذي يجعله صلبا ولزجا ...؟ حسنا، ليس عليك سوى رذاذ الشعر الناعم الذي يمسك الشعر ويجعله قادرا على الحركة في الوقت ذاته.

٦ ٢- أظافر لا تفقد لونها:

* لن يبقى مستحضر تلميع الأظافر على حاله إلى المدة التى ينبغى استمراره فعالا خلالها إذا كانت أظافرك ناعمة متقصفة، حتى تحافظى على ديمومة هذا التلميع. انقعى أظافرك بزيت الزيتون الحار مرة كل شهر.

* حتى تحافظى على بقاء طلاء الأظافر لأطول مدة، ابدئى بوضع طبقة قاعدية تساعد على التصاق المستحضر اللماع، هذا على أن ينتهى العمل دائما بطبقة أو اثنتين من المستحضر الشفاف.

تذكرى أن زينتك لا ينبغى اظهارها لغير الزوج والمحارم وإذا كنت فى طهر فإن طلاء الأظافر يمنع وصول ماء الوضوء إلى الأظافر وبالتالى لا يصح الوضوء ولا الصلاة .

ولا تنسى سيدتى عبادة ربك ولا يشغلنك عن الصلاة والعبادة زينة أو غيرها فالصلاة عمود الدين وإذا كنت تحرصين على الدنيا فيجب من باب أولى أن تحرصى على الأخرة يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم.



٧ ٢- معالجة فعالة ومنشطة

لبشرة الشتاء الذاوية

قد يوشح فصل الشتاء وجنتيك باللون المتورد ويكسبهما صبغة زاهية، لكنه يأخذ ضريبته أيضا لقاء هذه الخدمة، ويخلف لك بشرة جافة وخشنة.

من أجل المساعدة على تلافى حصول ذلك : إليك معالجة سريعة للبشرة وتنظيف عميق، يجعلها طرية نضرة ويزيل كل مخلفات جفاف الشتاء.

٨ ٢- المعالجة :

من أجل معالجة البشرة الجافة أو العادية :

ادلكى وجهك وعنقك بمرطب غنى بالزيوت الملينة للبشرة. حضرى كمادة دافئة بواسطة نقع منشفة فى مياه حارة، ثم استعمليها فى تبخير وفتح مسام البشرة وذلك بوضعها على وجهك وعنقك لمدة تتراوح بين الخمس والسبع دقائق.

هذه المعالجة يوصى باتباعها خبراء التجميل ويؤكدون أنها «تزيل البشرة الذاوية وتعيد النضارة إليها من خلال إعادة المياه إليها» فضلا عن تنقية أو تنظيف مسامها.

ابدئى بتنظيف وجهك وغسله بالمطهر العادى الذى تغسلين به وجهك كل يوم. وبعد ذلك، نشفى وجهك وعنقك بمنديل نظيف ثم ضعى قليلا من المراهم التليينيةأيضا.

٩ ٢- إذا كانت بشرتك دهنية :

اغسلى وجهك، وبعد ذلك امزجى الزيوت الملينة مع المياه الدافئة «الكمية مناصفة» ثم ادلكى وجهك بهذا المزيج، واتركى المزيج على وجهك مدة تتراوح

بين الخمس والسبع دقائق. بعدها نشفى وجهك بمنديل نظيف ثم استعملى مزيدا من الزيوت الملينة فوق وجهك.

الخطوات التالية :

«من أجل معالجة كل نماذج البشرة» : استعملى قناع الوجه «ماسك» «اختارى القناع المناسب من الوصفات التى تجدينها فى الفقرة التالية» استعملى القناع فوق الزيوت الملينة التى تدهنين بها بشرة وجهك. إن استعمال «الماسك» فوق الزيوت الملينة يساعد فى إشباع البشرة بالمياه أكثر فأكثر. أزيلي القناع، ثم انتهى بوضع زيوت ملينة من النوع الخفيفو الذى تستعملينه خلال النهار.



و صفات القناع

اختارى القناع الذى يلائمك

٣٠- القناع للوجه ذى البشرة الطبيعية أو الجافة :

اهرسى أو ضعى فى خلاطة كهربائية مقدار ملء ملعقة مائدة من عصير ثمر البابايا الطازج أو من عصير ثمر الأفوكاته الشبيه بالكمثرى، امزجيه مع مقدار ملء ملعقتى مائدة من دقيق الشوفان.

٣١- القناع من أجل البشرة الدهنية :

اهرسى أو ضعى فى خلاطة كهربائية مقدار ملء ملعقة مائدة من عصير ثمر البابايا أو عصير ثمر الأفوكاته وامزجيه مع مقدار ملء ملعقتى مائدة من دقيق القمح أو الذرة.

٣٢- كيفية استعمال القناع :

اتركى القناع على وجهك مدة تتراوح بين الخمس عشرة والعشرين دقيقة (من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة). بعد مرور هذه الفترة ادلكى القناع فوق وجهك بأنامل أصعابك المبللة بالماء بشكل حركات دائرية صغيرة. ركزى الدلك الدائرى على المناطق التى توجد فيها المسام الأكثر ضخامة وعرضا. هذه المناطق تكون أكثر شيوعا فى الجبين، والأنف، والذقن، استمرى فى الدلك حتى تشعر بشرتك بالدفء والوخز.

ماذا بخصوص الأقنعة ؟

إن ثمر البابايا وكذلك ثمر الأفوكاته يكون غنيا بالزيوت الطبيعية التى تمتاز بالجودة والفاعلية فى «تشبيع وترطيب البشرة بالمياه». كما أنها تقوم بعمل

القشر وتساعد فى تليين الخلايا الذاوية وإزالة الخلايا الميتة فى البشرة. فضلا عن أنها تزيل سطح البشرة الجاف وتجعله أملس ناعما. أما دقيق الشوفان ودقيق القمح أو الذرة فإنه يعمل ككاشط معتدل لتنظيف وإزالة ما سبق لثمر البابايا وثمر الأفوكاته إن جعله لينا ورخوا. ودقيق الشوفان أقل كشطا من دقيق القمح أو الذرة، لذلك يوصى باستعماله من أجل البشرة الجافة أو العادية، بينما الحبوب الأشد كشطا -أى : دقيق القمح والذرة- تكون أفضل بالنسبة للبشرة الدهنية.

* * *

٣٣- عشرة نصائح تجميلية رائعة

لابد أنك ترغبين بالتوهج جمال فى كل مناسبة اجتماعية تشاركين بها - وفى أيام السنة الجديدة جميعها دون شك - أليس كذلك ؟

ادرسى هذه القائمة السهلة والسريعة والشديدة الفعالية التى تضم آراء جديدة في التجميل - وابحثى فيها عما يعطى جمالا مميزا لوجهك :

١- بعدما تنتهين من تجميل عينيك كليا، فرشى المنطقة كلها بمسحوق البودرة الزهرى الشاحب والخفيف .. وهو ما يعطى وجهك بريقا حارا وجميلا للغاية.

٢- هل تريدين لأسنانك أن تصبح أكثر بياضا من اللون الأبيض؟.. ضعى أحمر شفاه داكن اللون يضفى على بسمتك جمالا يتجاوز جمالها المعهود.

٣- ضعى الطبقة الأساسية لمساحيق التجميل بإسفنجة رطبة .. وهو ما يعطى بشرتك مظهرا طبيعيا أكثر ويميزه بمزيد من الشفافية.

٤- ضعى خطا فى النقاط الصغيرة تحت خط الرموش السفلى، وهو ما يجعل الرموش تبدو أطول وأسمك.

٥- استعملى قلم تلوين العين لرسم حدبة فوق حدقة العين (الدائرة الملونة التى يتوسطها البؤبؤ) مباشرة، وهو ما يوسع فتحة العين ويجعلها تبدو أكبر مما هى عليه.

٦- ارفعى تكويرة فمك قليلا باستعمال قلم أحمر الشفاه لتوسيع زوايا طرفى الشفة العليا.

٧- هل أنت ذات أنف معقوف ؟ استعملى قلم اللون الفاتح لرسم خط مستقيم يبدأ من النقطة ما بين العينين، انحدارا على طول جسر الأنف حتى أرنبته.

٨- إذا كنت راغبة بشفة سفلى ممتلئة، ضعى ظلالا داكنة اللون عند النتوءات الطبيعية تحت الشفة السفلى مباشرة.

٩- حتى تظهر رموشك أكثر سماكة مما هى عليه، ضعى الماسكارا، ثم رشى الرموش بمسحوق البودرة، لتعودى وتضعى طبقة ماسكارا أخرى.

١٠- هل ترغبين بظهور خطوط ارتسام الضحكة على الوجه عميقة ؟ استعينى بالفرشاة الدقيقة لوضع مساحيق التجميل الخفيفة على هذه الخطوط مباشرة، ثم امسحيها بلطف لإزالة العلامات الفارقة.

* * *

٣٤- محاذير لحماية الجلد

من الصقيع

إذا قررت قضاء عطلة نهاية الأسبوع فى منطقة مكسوة بالثلوج، أو هبطت الثلوج فى منطقة سكنك فغطت شوارعها، وكان لابد من خروجك، عليك أن تتذكرى العمل ببعض المعايير الأساسية التى تحمى الجلد من أضرار الثلج والصقيع.

إن البشرة الجافة هى المشكلة الأكثر شيوعا فى المناطق ذات الأجواء الباردة. فإلى جانب الحقيقة المعروفة من أن غدد الزيت فى جلدنا تقل فعالية فى هذا الوقت من العام، نتعرض إلى الرياح الجافة والباردة فى الخارج، ثم الهواء الجاف الذى فقد رطوبته فى الداخل، وهنا يطلب منك اختصاصى الأمراض الجلدية الدكتور «فريدريك هابرمان» أن تعملى أول الأمر على مقاومة الجفاف الشتوى فى الداخل بشرب ما لا يقل عن ستة أكواب من الماء كل يوم.

ويضيف الدكتور «هابرمان» قائلا : إنك إذا أردت بلوغ المستوى الأكبر لفعالية الكريم المرطب، ضعيه بعد غسل وجهك بالماء وتنشيفه مباشرة، لأنه سيبقى محتفظا بشىء من رطوبته عندها.

وعلى سبيل المثال، فاللاعبة الأولمبية «سوزى تشافى» التى تقضى أوقاتا كثيرة على الثلج فى الشتاء بالطبع، تشدد على أهمية استعمال حجاب لأشعة الشمس فى هذا الوقت من السنة. فانعكاس الوهج من الثلج والجليد يضاعف أخطار أشعة الشمس الشتوية - كما أن ممارسة رياضة التزلج على مرتفعات عالية، يعنى وجود كمية أقل من الهواء الذى يفصل بينك وبين الشمس، وبالتالى تقل الحماية من حروق الأشعة.

وتضيف سوزى موصية بضرورة وضع طبقة من الكريم الواقى من أشعة الشمس (ويمكن جعل الطبقة الأساسية هذه من النوع الذي يحتوى على مزيد من الكريمات المعينة - كأن يكون مسحوقا يحتوى على الكريم الواقى من أشعة الشمس أصلا - خلال فصل الشتاء).

كذلك الحال مع شفتيك اللتين يمكنهما الحصول على مزيد من الحماية هى أيضا، فحتى تتجنبى جفافهما وتشققهما، دلكيهما بالكريم الملطف، كذلك حتى ولو لم تكونى راغبة بتلوينهما، حيث توجد لذلك كريمات خاصة شفافة - وتأكدى من وضع هذه الطبقة مرات عدة كل يوم.

أما عن حماية العينين والبشرة الحساسة التى تحيط بهما، فتقترح عليك منظمة أطباء العيون الأمريكية أن تغطيهما بنظارات داكنة اللون - أسود رمادى، أو أخضر - تخرجين فى أجواء شديدة البرودة. فالنظارات الداكنة اللون لن تعمل فقط على حماية عينيك من وهج الشمس المنعكس، بل تحميك كذلك من ظهور التجعدات والخطوط البسيطة التى يمكنها الظهور حول العينين. وتوجد كذلك كريمات خاصة لترطيب البشرة حول العينين يمكنك دلكها هناك كل ليلة لتساعدك على تجنب الجفاف فى تلك المنطقة.

* * *

٢٤ نصيحة للحصول
على اللون البرونزى

نقدم إليك هنا، يا سيدتى، مجموعة من ملاحظات هامة، ستساعدك على الحصول على تلك البشرة البرونزية الرائعة، وفى الوقت نفسه تجنبك مختلف الأخطار. ها هو موسم الحمامات الشمسية قد بدأ .. وبدأ معه الملايين من شباب العالم يخططون لتحويل بشرتهم إلى ذلك اللون البرونزى الذي يفتن العقول باعتمادهم الحمامات الشمسية.

غير أن هؤلاء لا يثقون بما إذا كانت الطريقة التى يتبعونها ستحتفظ لبشرتهم بذلك اللون طيلة فصل الصيف، وما إذا كانت ستعرضهم لأخطار ليست متوقعة. والحقيقة أن الأخطار عديدة أهمها جفاف البشرة وتشققها واحتراقها مما يتسبب بآلام مبرحة في بعض الأحيان.

من هنا ذهبنا إلى عدد من أطباء الأمراض الجلدية، طالبين نصيحتهم فى هذا المضمار، فحصلنا منهم على معلومات وإرشادات وافية نلخصها فى النقاط الأربع والعشرين التالية :

١- يمكن للبشرة أن تغطيها السمرة حتى فى الأيام الغائمة - ويمكن أن تحترق البشرة كذلك فى هذه الأيام ذاتها- رغم أنك لا تتمكنين من رؤية الشمس. إذ أن الأشعة فوق البنفسجية هى التى تتسبب فى سمرة البشرة واحتراقها.

٢- إذا فوجئت باحتراق بشرتك على غير انتظار، اعتقادا منك بأنها منيعة ضد الاحتراق، فاسرعى إلى طبيب الأمراض الجلدية، وسيعيك دواء يريحك من آلام الاحتراق ويبردها بسرعة. وهذه العقاقير متوافرة بكثرة، وحتى الصيدلى بإمكانه أن يعطيك ما يريحك. ولكن لماذا لا تستبقين الأحداث، فتحتفظين بزجاجة من هذه العقاقير لوقت الحاجة منذ أول الصيف ؟

٣- لا تأخذى الحمامات الشمسية دون اعتماد المراهم أو الزيوت الخاصة بها، إذ تحتوى هذه على مواد حاجبة تعجل بعملية الاسمرار، وتمنع احتراق البشرة فى الوقت نفسه.

٤- استعملى العقاقير المرطبة دائما، كمركبات الفازلين، ودلكى بها البشرة بعد اعتماد المواد الحاجبة، وذلك لحماية البشرة من الجفاف، إذ أن ذلك يساعد البشرة على الاحتفاظ برطوبتها الطبيعية. والاسمرار فى هذه الحالة سيبدو أفضل، ويدوم لمدة أطول، لأن هذه المواد تعوق عملية التقشر.

٥- إذا لم تكونى قادرة على احتمال الشمس ... فهناك عدة طرق أخرى للحصول على السمرة، بل هناك عقاقير خاصة لتحقيق هذا الغرض، تحول لون بشرتك إلى السمرة فى ليلة واحدة. اسألى الطبيب عن واحد منها.

٦- إذا لاحظت أن بشرتك تتحول إلى السمرة فى هذا اليوم، ثم تحترق فى اليوم الذى يليه فقد لا تكون الشمس هى السبب فى ذلك، إذ أن الاسمرار بأشعة الشمس هو عملية كيميائية، ونحن جميعا معروض لمركبات كيميائية بإمكانها أن تساعد الشمسر على التسبب فى احتراق البشرة. قد يكون السبب بقايا قليلة من الصابون الذى تغتسلين به مازالت تغطى بشرتك بطبقة رقيقة، أو يكون السبب حساسية نابعة من أشياء كثيرة ممكنة، لذلك كونى لطيفة مع بشرتك، ودلكيها بالمستحضرات المذكورة قبل أخذ الحمام الشمسى.

٧- جاء فى بعض التقارير العلمية أن بإمكان تلوث الهواء أن يتفاعل كيميائيا مع أشعة الشمس، مسببا إحراق البشرة.

٨- أنت تريدين بالطبع أن تكونى جميلة، وتفاخرى بمثل هذه السمرة، ولكن كلما تعمق الاسمرار فى بشرتك كلما ازدادت حاجتك إلى اعتماد العقاقير المرطبة، لأن عملية الاسمرار تزيد من سماكة الطبقة الخارجية للجلد، والمعروفة باسم «كيراتين» مما قد يتسبب فى فقدان الرطوبة الطبيعية للبشرة. وهذا يعود

بنا إلى مركبات الفازلين الذى يساعد على تجنب عملية الجفاف هذه فادلكى جسدك كله بها بعد الحمام أو الدوش.

٩- نلفت نظرك بالمناسبة إلى أن الاحتراق الشديد للبشرة قد يأتى كذلك نتيجة لأدوية تتناولينها ... فالعقاقير الطبية قد تؤدى إلى تفاعلات كيميائية فى أشعة الشمس.

١٠- بإمكان الجفاف الذى يأتى نتيجة للاسمرار أن يحول التجاعيد الخيطية الدقيقة إلى تجاعيد عميقة، مما يقلل من جمال المرأة. والسبيل الأفضل للمساعدة على تلطيف هذه الخطوط البسيطة قبل أن تصبح دائمة - وهى تصبح دائمة بالفعل قبل الأوان - هو الاعتماد اليومى لمستحضرات الترطيب السائلة. لطفى بشرتك هكذا من الوجه إلى القدمين، ليزول ذلك التوتر من البشرة.

١١- إذا كانت بشرتك مغطاة بالنمش فلا يوجد إلا القليل الذي يمكنك عمله مع هذه الظاهرة لأنها موروثة. وهذا القليل هو مجرد التمتع بوجود هذا النمش، معودة نفسك على عدم الانزعاج منه.

والجدير بالذكر أنه ليس من الضرورى أن تكون المرأة حمراء الشعر حتى يظهر عليها النمش. وعليك فى حالة وجوده أن تبتعدى عن أشعة الشمس بقدر الإمكان، وخاصة فى فترة الظهر الشديدة الحرارة.

١٢- الطريقة المفضلة للحصول على الاسمرار الرائع هى أن تجرى عمليات الحمامات الشمسية ببطء. فالناس تحترق أجسادهم عندما لا تتلاءم بشرتهم مع كمية الأشعة فوق البنفسجية التى يتعرضون لها، فليكن وتعرضك للشمس إذن بطيئا بالتدريج، وسيشع اسمراره أكثر على هذا الشكل وتقل عملية جفافه.

١٣- لا تنسى وأنت تأخذين الحمام الشمسى أن تغطى شعرك، وخاصة

إذا كان مصبوغا فأشعة الشمس تتفاعل كذلك مع المركبات الكيميائية الموجودة فى الشعر، وتلك المسحة الشقراء التى يتميز شعرك بها، ولا يعرف حقيقتها إلا أنت والحلاق، سرعان ما تتحول تحت أشعة الشمس إلى لون برتقالى أجرد، بحيث يصبح شعرك أشبه بالقش خشنا فى ملمسه.

١٤- كونى واثقة من حماية عينيك من وهج الشمس وهذا ضرورى للغاية. فغطيهما بالنظارات الشمسية. هل تعلمين أن مقدرتك على النظر فى الليل تتأخر كثيرا، إذا لم تعملى بهذه الاحتياطات؟

١٥- ولا تنسى فى هذه الحال أن تحتاطى للجلد الشديد الحساسية حول العينين. حاولى أن تكون النظارات واسعة بقدر الإمكان لتغطيه. كذلك إذا كنت مستلقية فى الشمس على ظهرك. وزيادة فى الحذر رطبى منه حول عينيك بالمزيد من المستحضرات السائلة، وافعلى الشىء نفسه مع جلد الرقبة، فهو ناعم جدا وحساس أيضا.

١٦- كل جزء من الجسد لا يتعرض لتقلبات الطقس فى الأحوال العادية - كالكتفين والجذع - هو أكثر استعدادا من غير للاحتراق بسرعة وشدة. لذلك تأكدى من حمايته بمزيد من المساحيق الملطفة والمرطبة. ولا تنسى إعادة هذا العمل عليه مرة بعد مرة، خصوصا بعد خروجك من الماء.

١٧- الأنف والجبهة هما أكثر مناطق وجهك تعرضا لأشعة الشمس، فاحميهما من الاحتراق، وإلا فسوف تقضين فصل الصيف بأنف مقشور وجبهة مبقعة.

١٨- إذا أحرقتك الشمس بشكل بالغ (وهى لن تحرقك طبعا إذا تقيدت بالإرشادات السابقة) تبقع معه جسدك، وتقشر مصحوبا بالآلام المعروفة، كألم الرأس والدوخة ... فالاحتمال أنك تكونين قد أصبت باحتراق من الدرجة الثانية، وعليك هنا باستشارة الطبيب فى ذلك.

١٩- إن أفضل طريقة تحفظ سمرتك من التقشر والتبقع هى الاحتفاظ بالبشرة مرطبة على الدوام ومزيتة جيدا، سواء تعرضت للشمس أو لم تتعرضى، وسواء كان الطقس جيدا أم لا. وهذا يعنى تدليك البشرة بالمستحضرات المذكورة باستمرار، فاعتمدى هذه المستحضرات على ذراعيك ورجليك ووجهك وكل منطقة من جسدك تعرضت أو لا تزال تتعرض لأشعة الشمس.

٢٠- معظم الناس يستفيدون من أشعة الشمس، فهى مصدر جيد لفيتامين (أ) الذى يصعب الحصول عليه. على أن الحاجة تستدعى عدم المبالغة فى التعرض لهذه الأشعة أكثر من اللازم.

٢١- هناك أناس يبالغون فى الحصول على كل ما يتوفر لهم. والمبالغة فى الحصول على أشعة الشمس قد تأتى بنتائج عكسية لأن مكان الأشعة الفائضة أن تمتص قوة الجسد، مما يشعرك بالتعب والإرهاق.

٢٢- خذى معك كمية من عصير الفواكه عندما تذهبين لقضاء يوم على الشاطئ.

٢٣- ابحثى عن بقعة ظليلة تتناولين فيها الغذاء.

٢٤- لا تسبحى بمعدة مليئة ... وأعتقد أنك لا تجهلين ذلك.

تمتعى وابعثى الاسمرار فى بشرتك، والصحة فى جسدك أثناء حصولك على هذه المتعة.

اختيار الحجاب الشمسى المناسب :

تعمل معظم الشركات المصنعة الآن على تصنيف مستحضرات حجب الأشعة الشمسية حسب عوامل الحماية من أشعة الشمس، فتنتجها بأرقام تتراوح ما بين ٢ر١٥. يشير الرقم إلى قوة الحاجب الشمسى والفترة الإضافية

التى يمكن خلالها البقاء تحت أشعة الشمس من دون أن يحترق جلدك مقابل ما تستطيعين ذلك من دون حاجب (معنى الحاجب رقم ٢ مثلا أنك تستطيعين البقاء ضعفى المدة التى تستطيعينها من دون حجاب، ويعنى الرقم ٨ ثمانية أضعاف المدة – وهكذا دواليك).

ويوصيك الأطباء باختيار الحاجب الذي يناسب فئة جلدك، مصنفة من الأبيض الناصع إلى الأسود، وإليك هنا قوى عوامل الحماية التى يوصى بها للفئات الجلدية الأساسية الست :

الفئة رقم ١ : يحترق بسرعة دائما، ولا يتلون أبدا. استخدمى الحاجب رقم ١٥ (أو الرقم ٨ بعدما تكونين قد تعرضت لأشعة الشمس طيلة أيام سابقة عدة).

الفئة رقم ٢ : يحترق بسهولة دائما، ويتلون إلى أقل ما يمكن. استعملى الحاجب رقم ٨.

الفئة رقم ٣ : يحترق باعتدال، ويتحول إلى لون الظلال البنية الخفيفة ببطء. استعملى الحاجب رقم ٦.

الفئة رقم ٤ : يحترق بأقل ما يمكن، ويتلون جيدا عادة، استعملى الحاجب رقم ٦ أو ٤.

الفئة رقم ٥ : إنه جلد الأشخاص السمر، يتلون ليصبح أسمر قاتما، استعملى الحاجب رقم ٤.

الفئة رقم ٦ : إنه جلد السود من الناس وهو نادرا ما يحترق. استعملى الحاجب رقم ٤ (تحت أشعة الشمس الشديدة) أو الرقم ٢.



٥٩- الوصايا العشر لجمال وجهك

سيدتى أوصيك بأن تتجملى لزوجك دون غيره فإنه لا يحل لغير الزوج والمحارم أن يروا زينتك وكل ما ورد فى هذا الكتاب عن التجميل فالزوج أولى به دون غيره، كما أن المبالغة فى استعمال هذه المساحيق الكيماوية يضر بالبشرة.

جمال وجهك هو جواز المرور الذى تحملينه إلى قلب زوجك ومشاعره وهو المرآة التى ينعكس عليها كل شىء فيك، وعن طريقه يمكن معرفة ما إذا كنت سعيدة أم لا.. بل أكد خبراء علم الاجتماع بأنه عن طريق وجهك يمكن قراءة كل سطر فى سجل حياتك الخاصة.

ولابد أن تتعهدى وجهك بالعناية اليومية من أجل الاحتفاظ ببشرة غضة وبجمال ساحر فتان.

قد يكون ذلك صعبا بعض الشىء فى بادئ الأمر غير أن المثابرة وإصرارك على الاحتفاظ بجمال وجهك دون استخدام أى مستحضرات تجميل مصنعة سيجعل من التجميل بالأعشاب والوصفات الطبيعية عادة أصيلة تتكرر يوميا دون مشقة، وهناك قواعد عامة لجمال الوجه اتفق عليها خبراء التجميل وأطلقوا عليها لقب « دستور جمال الوجه » وعلى ضوء ما ورد فى ذلك الدستور ينبغى اتباع الخطوات والوصايا الخاصة بتجميل كل عضو من الأعضاء التى يشملها الوجه.

إذا كنت لم تتجاوزى العشرين من عمرك وكانت بشرتك دهنية بها بقع فلا تحاولى إخفاء البقع بالإكثار من الكريمات بل لابد من معالجة ذلك العيب طبيا واستخدام لوسيون طبيعى معالج للبشرة الدهنية أو ذلك الذى يفيد المصابات بحب الشباب.

إذا كانت عيناك متلاصقتين بصورة تلفت النظر وتشوه جمال وجهك فبإمكانك أن تبديهما متباعدتين إذا ما قمت بمسح النصفين المتطرفين من الجفنين بلون طبيعى خفيف وطلاء الأهداب (الرموش) المتطرفة لكلا العينين بالريميل الطبيعى (الكحل الفرعونى السائل) أما رسم الحاجبين فيجب أن يبدأ من فوق رالزاويتين الداخلتين للعينين.

إذا كانت رموشك (أهدابك) وحواجبك خفيفتر جدا فإنها بذلك توحى بأنك مجردة منها وهذا يفقد عينيك أهم ما يبرز جمالها ويظهر تأثيرها الساحر، لذلك فإن لمسة رقيقة من الرميل الطبيعى (الكحل الفرعونى) يمنح وجهك التعبير المطلوب وتناسق خطوط الوجه وإبراز مواطن الجمال.

إذا كانت ذقنك مائلة إلى الخلف فإنها بذلك تظهر بارزة ويمكنك علاج ذلك باستخدام كريم أساس طبيعى لونه أخف لونا من المناطق المجاورة لها وننصحك فى هذه الحالة بإرخاء خصلة من الشعر لتنحنى فوق جبينك وعندها لا يظهر تراجع ذقنك وميله إلى الخلف بوضوح، وإذا كانت ذقنك مرخية متهدلة .. أو مزدوجة نتيجة الترهل أو السمنة فيمكنك تغطية البشرة تحت الذقن باستخدام أحمر خدود طبيعى غامق فيخيل إلى الرائى إنها ظل خفى، أما فى حالة ظهور أكياس من الجلد متهدلة على جانبى ذقنك فإنه بإمكانك إخفاؤها باستخدام كريم أساس طبيعى غامق (قاتم)، فإن ذلك يضفى عليها ما يشبه الظل فلا تظهر تلك الأكياس بوضوح.

إذا كانت أنفك قصيرة فإن وضع المساحيق الطبيعية يزيد من طولها .. أما إذا كانت أنفك من النوع البارز الضخم فيمكنك وضع لون طبيعى أحمر قريب للون البشرة بعيدا عن جناحى الأنف على أن تقللى اللون تدريجيا إلى أن تصلى إلى أرنبة الأنف وفى هذه الحالة لابد من تجنب إبراز خصلات الشعر إلى الأمام.

فى حالة ما إذا كانت أنفك من النوع المفلطح كالزنوج فبوسعك تخفيف أثر ذلك إذا استخدمت كريم أساس طبيعيا فاتح اللون ومسحت برفق على جانبى الأنف بحيث يمتزج امتزاجا كاملا مع كريم الأساس الطبيعى الموجود بالمناطق المجاورة للأنف.

لإخفاء الخطوط المنحنية إلى أسفل كالفم المتهدل أو الانحناءات المنحدرة من الأنف إلى الفم أو الحاجبين المتجهين إلى أسفل فهذه الخطوط تضفى على الوجه طابع الشيخوخة والحزن. وكل ما تستطعين عمله لإخفاء ذلك أن تقومى برفع وجهك على الجانبين وإجراء تدريبات التدليك الطبيعى للوجه وأن تضمى شفتيك إلى أعلى فى مشروع ابتسامة وكذلك عينيك كى يبدو وجهك أكثر شبابا وإشراقاوجاذبية.

إذا كانت عظام فك عريضة فبإمكانك إخفاء جانب كبير من عرضه فى حالة استخدامك للون طبيعى قاتم لأن هذا اللون سيخفى آثار الزاويتين البارزتين وعندئذ سيبدو وجهك أكثر استطالة وأنوثة وأكثر نضارة وحيوية.

إذا كان جبينك ضيقا فحاولى إظهار جبينك كله باستخدام فاتح اللون الطبيعى واسحبى شعرك إلى أعلى ما استطعت إلي ذلك سبيلا، عندها سيظهر جبينك أكثر اتساعا وتعود لوجهك الإشراقة الطبيعية.

إذا كان جبينك عاليا لإخفاء ذلك العيب عليك أن تضعى أساسا طبيعيا قاتم اللون فى القسم العلوى منه القريب من منابت الشعر وفى ساعات بعد الظهر يمكنك إعادة التظليل مرة أخرى .. وإذا كان الجبين عاليا جدا فيجب عليك توسيع المسافة المظللة باللون الطبيعى القاتم لتشمل أكبر قسم من الجبين ثم قومى بتغطية قسم منه بخصل من شعرك تنسدل فوق جبينك العالى فيختفى بذلك ذلك العيب وسيعود لوجهك التناسب المطلوب بين أجزائه.

وثقى ياصديقتى أن تحقيق التناسب والانسجام بين أجزاء الوجه هو الغاية المثلى لخبراء التجميل وأن الزمن الذى كانت فيه قواعد التجميل تقضى بأن تضعى المساحيق لإخفاء شحوب وجهك وعيوبه قد انتهى.

ودستور التجميل الحديث يقضى بأن تستخدمى الوسائل الطبيعية فى تجميل وجهك كى يشرق وجهك إشراقا ساطعا.

هام وعاجل جدا لصاحبات البشرة الحساسة :

صاحبات البشرة الحساسة الرقيقة يتعرضن دائما لمتاعب تؤثر على جمال وجوههن لذلك وبلغة الرسائل العاجلة والهامة تقول لكل صاحبة بشرة حساسة :

* احرصى على أن تكون كل الكريمات واللوسيونات والسوائل المستخدمة للعناية بالوجه خاصة بالبشرة الحساسة فقط.

* تأكدى من أن جميع المستحضرات خالية من الكحوليات ومزودة بمواد نباتية مهدئة لبشرة الوجه.

* احذرى الأقنعة المصنوعة من الكافور أو المنتول وكذلك الكمادات الساخنة وأشعة الشمس.

* احذرى حمامات بخار الوجه وأشعة الشمس والأقنعة المنشطة لجريان الدم.

* احرصى على عدم التنزه فى الضباب أو المطر.

٦٩- فن تجميل الوجه بالتدليك

هل ترغبين فى تجميل وجهك دون استخدام أى مستحضرات تجميل وهل ترغبين فى عودة الحيوية والنضارة لوجهك دون أن تتحملى أى نفقات ؟

عليك أن تتعلمى كيف تقومين بتدليك وجهك وتنشيط الدورة الدموية فيه وتقوية عضلات الوجه وإكسابها مرونة وتماسكا يحفظ للوجه مظهره الجذاب وشبابه الدائم.

وتدليك الوجه عملية سهلة إذا عرفت حواء كيف تقوم بها وهو يحتاج إلى صبر وخبرة فى وضع العضلات واتجاهاتها.

ويجب أن يسبق التدليك عملية تنظيف لبشرة الوجه بالماء الفاتر ثم بأحد المنظفات الطبيعية للبشرة أو بمغلى نخالة القمح (الردة) ثم قومى بتجفيف وجهك جيدا مستخدمة قطعة قماش نظيفة جافة غير خشنة ثم بعد ذلك يمكنك القيام بتمرينات تدليك الوجه.

وإذا كانت بشرة وجهك مصابة بحب الشباب أو الأكزيما عليك أولا معالجة وجهك تحت الإشراف الطبى ثم بعد العلاج يمكنك أن تقومى بالتدليك وإجراء التمرينات اللازمة لجمال وجهك وعنقك (كل تمرين لمدة ثلاث دقائق فقط).

٧٠- للحفاظ على استدارة حافة الوجه :

إذا كان وجهك من النوع القلبى أو البيضاوى فللحفاظ على استدارة الوجه دلكى بشرة وجهك من زاوية الشفة إلى عظمة الوجنات بحركات رتيبة متناوبة متجهة من الأسفل إلى الأعلى بخط مائل.

٧١- لتفادى ترهل الذقن :

لتفادي ترهل الذقن ادلكى بهدوء ورفق من أسفل الذقن إلى أسفل الشفة ثم ادلكى من أسفل الذقن إلى أسفل منطقة الخدين ثم إلى أسفل الشفة.

٧٢- لتفادى ترهلر الخد :

لتفادي ترهل الخد ادلكى الوجه من عظمة الفك حتى عظمة الوجنتين بحركات عمودية متناوبة وبحركات خفيفة متجهة من أسفل إلى أعلى وبشكل عمودى.

٧٣- للحفاظ على صلابة الوجه :

للحفاظ على صلابة الوجه ادلكى عظمة الفك من الذقن حتى أسفل الأذن بحركات عمودية ومتناوبة.

٧٤- لتفادى الخطوط والتجاعيد :

لتفادى الخطوط والتجاعيد التى قد ترتسم على بشرة الوجه ادلكى بهدوء ،جوانب الفم بحيث تكون حركات يديك متناوبة ومارة من الذقن نحو الأنف.

٧٥- لجمال العنق وعدم تجعده :

للحفاظ على جمال عنقك وعدم تجعده دلكى عضلات العنق براحة يديك وبحركات تؤخذ من أسفل إلى أعلى من قاعدة الرقبة إلى عظمة الفك السفلى.

٧٦- لتجميل العيون والأجفان :

لابد أن تعلمى أولا أن البشرة حول العيون دائما تكون حساسة ورقيقة فتعاملى معها برقة دون أن تضغطى عليها. ولتجميل العيون والأجفان دعى الأصابع الأولى والثانية لكلتا اليدين تنزلق برفق فوق الجفن العلوى بادئة من

الداخل عند جذر الأنف متجهة نحو عظم الوجنة .. ثم عودى بنفس الطريقة من تحت العين لتدليك الجفن السفلى.

٧٧- للتخلص من تجاعيد الجبين :

قد ترتسم بعض التجاعيد على الجبهة فتذهب بجمال الوجه بعيدا، وللتخلص من تجاعيد الجبين ادلكى الجبين بحركات عمودية من أسفل إلي أعلى وابدئى من أعلى الحاجبين لتنتهى فى أسفل منابت شعر الرأس وادلكى أيضا ما بين العينين.

٧٨- أعيدي النضارة لوجهك دائما :

هناك شكوى دائمة من شحوب الوجه صباحا والعلاج السهل لديك هو دهان الوجه بلون يقارب اللون الطبيعى ويفوقه وهو ليس حلا أو عاجلا وهناك معالجة طبيعية يمكنك من خلالها أن تعيدى الدموية لوجهك دائما، ويمكنك أن تدلكى الوجه يوميا قبل النوم بمنشفة لمدة ربع ساعة تقريبا وبالطريقة الصحيحة كما يجب أن تدهنى وجهك كل صباح قبل غسله بماء الكولونيا أو بماء الورد من أجل تقوية الدورة الدموية للوجه وإعادة الدموية إليه.



٧٩- و صفات طبيعية لجمال وجهك

فن تجميل الوجه بالأعشاب والغذاء

تجميل وجهك مهمة ليست بالهينة السهلة وليست بالمستحيلة الصعبة المنال والإمكانيات .. كل ما تحتاجينه هو إلمامك وثقافتك ومعرفتك التامة بنوعية بشرة وجهك وكيفية التعامل مع تقاسيم وملامح الوجه وكيف يبدو جذابا جميلا وكذلك معرفتك بفن تجميل الوجه بالأعشاب والمواد الطبيعية وما يلزمه من معرفة كيفية استخدام الأعشاب فى تجميل الوجه سواء عن طريق اللوسيونات التى تنظف البشرة أو تلك التى تقوم بتغذية البشرة ومعالجتها .

وكذلك التعرف على الكريمات المصنوعة من الأعشاب وكيفية تكوين تلك اللوسيونات والكريمات بنفسك دون اللجوء إلى شرائها جاهزة .. ومعرفة كيفية عمل الأقنعة لجمال بشرة الوجه، واهتمام حواء بجمال وجهها ليس وليد الثورة الصناعية والتفنن فى صناعة المساحيق ومستحضرات التجميل الصناعية.

بل هو قديم منذ عهد الفراعنة الأوائل، وكانت حواء ولازالت فى مناطق كثيرة من العالم تستخدم النباتات البرية والأعشاب لتجميل وجهها، واستخدمت فى ذلك أيضا كثيرا من الخضروات والفاكهة التى ثبت أنه لا يضاهيها فى مجال التجميل الفطرى أى مستحضر آخر.

وأشهر النباتات والمواد الطبيعية التى استخدمت وكانت محط أنظارهن نظرا لفوائدها التى لا يضاهيها أى مستحضر تجميل صناعى آخر، البابونج والخيار والندورة والبطاطا والفريز والشمندر وعسل النحل والبيض والألبان .. وغيرها المئات بل الألوف من المواد الطبيعية والأعشاب والخضر والفاكهة .

واستخدموا فى ذلك كثير من الوصفات الشعبية التى نقدمها لك عزيزتى

القارئة من خلال هذا الفصل الذى خصصناه للوصفات الشعبية المستخدم فيها الأعشاب والمواد الطبيعية لتجميل الوجه.

وهذه الوصفات تضمن لك جمالا خالصا دون أى آثار جانبية لأنها من الأعشاب والنباتات الخالصة والتى لا تدخل المركبات الكيمائية فيها على الإطلاق وذلك عكس المستحضرات التى تدعى أنها مستحضرات طبيعية ولكننا وجدنا عند تحليلها أنها تحتوى على ١٥٪ فقط من مكوناتها مواد طبيعية مستخرجة من الأعشاب والنباتات الطبيعية أما الجزء الأكبر منها وهو ٨٥٪ فهى مواد لا تمت للطبيعة بصلة، لذلك فلابد لحواء أن تتقن فن تجميل وجهها بالأعشاب والنباتات الطبيعية والغذاء.



٨٠- الأقنعة الطبيعية لجمال وجهك

عرفت الأقنعة أو ما يطلق عليه اسم (الماسك) منذ زمن بعيد كوسيلة طبيعية لتجميل الوجه، واستخدم فى عمل تلك الأقنعة العديد من المواد الطبيعية مثل الأعشاب والنباتات والفواكه أيضا.

وتناقلت الحضارات المختلفة تلك الطرق الطبيعية لجمال وجه حواء وأكدت الأبحاث العلمية جدوى تلك الأقنعة فى إعادة الشباب والجمال لبشرة الوجه مما جعل شركات مستحضرات التجميل العالمية تفتح أبوابها لابتكار المزيد من أحدث أنواع الأقنعة الطبيعية على أسس علمية ووفقا للمتطلبات البيولوجية لكل نوع من أنواع بشرة الوجه .

وتوصلوا إلى العديد من الأقنعة التى نجحت فى التخلص من العديد من المشاكل التى كانت تعوق جمال بشرة الوجه ونضارتها مثل خشونة بشرة الوجه .. وظهور حبوب الشباب والمسام الواسعة المتفتحة وعدم صفاء لون بشرة الوجه والتجاعيد والبثور السوداء وغيرها من المشاكل التى قد تتعرض لها بشرة الوجه.

وبعد هذا النجاح المنقطع النظير للأقنعة الطبيعية كوسيلة لجمال بشرة الوجه وعلاج مشاكله أصبحت تلك الأقنعة تحتل المرتبة الأولى فى عالم التجميل الطبيعى بين مختلف الطرق والأساليب العلمية المتبعة فى مجال التجميل وذلك نظرا لنتائجها المباشرة وفاعليتها الملحوظة فى مجال المحافظة على جمال الوجه وتأثيرها المنعش للبشرة وفوائدها العلاجية في إزالة عيوب وشوائب بشرة الوجه لإظهاره بمظهر بديع ساحر.

وأصبحك القناع الطبيعى اليوم ضروريا جدا لخدمة جمال وجهك وأكد خبراء التجميل على أن القناع الطبيعى ضرورى جدا وخاصة فى فصل الصيف

لأنه خير وسيلة لعلاج جفاف بشرة الوجه الذى تحدثه أشعة الشمس ويمكن استخدام وعمل القناع الطبيعى بمعدل مرة كل أسبوع.

وبإمكانك يا صديقتى أن تستخدمى القناع الطبيعى قبل أى مناسبة تودين حضورها مباشرة لأن هذا القناع الطبيعى سيمدك بنضارة وحيوية ويضفى على وجهك احمرارا طبيعيا.

٨١- قبل أن تقومى بعمل القناع :

قبل أن تقومى بعمل قناع طبيعى لتجميل وجهك لابد أن تقومى بإزالة جميع مواد المكياج من الوجه إذا وجدت ولابد أن تقومى بتغطية شعر رأسك بفوطة أو إيشارب بحيث لا يظهر إلا بشرة الوجه والرقبة والمنطقة على جانبى الأذن وهى المناطق المراد عمل القناع فيها.

لابد من تنظيف بشرة الوجه جيدا وإزالة كل ما يعلق به من أتربة وخلافه وذلك بالماء الفاتر أو بأحد اللوسيونات الطبيعية المنظفة للبشرة ويمكنك كذلك استخدام أحد الكريمات الطبيعية المنظفة وتنظيف الوجه والرقبة تماما بواسطة قطعة من القطن عن طريق تدليك البشرة تدليكا خفيفا وسريعا وبعد ذلك يزال الكريم أو اللوسيون المنظف بقطعة أخرى نظيفة من القطن أو الإسفنج الناعم ثم يغسل الوجه بماء دافئ لزيادة تنشيط الدورة الدموية والتخلص من الإفرازات الدهنية والعرق وإزالة ما يكون عالقا ببشرة الوجه من الأتربة والشوائب .. ثم جففى البشرة جيدا.

احرصى قبل عمل القناع على أن تتأكدى من عملية تجفيف بشرة الوجه والرقبة تماما ثم قومى بوضع المعجون الخاص بنوع القناع أو الدهان المستخدم على الوجه على أن يفرد عليه جيدا بنسبة واحدة بحيث يغطى جميع أجزاء الوجه مع ترك مسافة حول العينين لا يوضع عليها القناع على الإطلاق.

بهدوء شديد يمكنك بعد ذلك استكمال عملية فرد القناع على طول امتداد الرقبة وعلى جانبى الأذن.

يمكن بعد ذلك أن تضعى قطعة مناسبة من الشاش فوق الوجه حسب مقاسه مع ترك فتحات للعينين والأنف والفم وتوضع قطعة من الشاش بطول وعرض الرقبة.

قومى بعد ذلك بالضغط بهدوء على جميع أماكن الوجه والرقبة حتى يتم التصاق (القناع) والشاش فوق البشرة تماما ثم يترك الوجه فى حالة استرخاء تام لجميع عضلات الوجه والرقبة لتحقيق الفائدة المرجوة من عمل القناع والتى من أهمها إزالة التجاعيد وعودة الحيوية لبشرة الوجه.

لابد من مراعاة أن يتم عمل القناع واستخدامه وجميع الخطوات السابقة فى مكان هادئ بعيدا عن الحرارة أو ضوء الشمس أو التيارات الهوائية وأن تستلقى بعد عمل القناع فى وضع الوقود على الظهر مع رفع الرأس فوق وسادة مناسبة الارتفاع إلى أن تنتهى المدة المحددة لاستخدام القناع.

بعد انتهاء المدة المحددة لعمل القناع لابد من إزالة القناع وذلك بواسطة قطعة قطن مبللة بالماء الدافئ ثم غسل الوجه بالماء الفاتر وأخيرا بماء الورد ثم تجفيف الوجه جيدا.



أقنعة طبيعية لجمال وجهك

تلعب الأقنعة الطبيعية (الماسكات) دورا هاما فى الحفاظ على حيوية بشرة الوجه ونضارتها وعلاج معظم عيوب البشرة.

ولكل نوع من أنواع البشرة القناع المناسب لها بما يتلاءم من خواصها والنتائج المرجو التوصل إليها من خلال عمل ذلك القناع.

مع ملاحظة عمل القناع مرة واحدة أسبوعيا وعدم تكراره أكثر من مرة.

٨٢- أقنعة لجمال البشرة العادية :

تهدف هذه الأقنعة إلى الحفاظ على نضارة البشرة وصفاتها وإظهار رونقها وجمالها الطبيعى وهى تصلح لصاحبات البشرة العادية فقط.

٨٣- قناع الموز بالطماطم :

يتكون هذا القناع من ٤ ملاعق كبيرة لبن زبادى + موزة واحدة متوسطة (٣٠جراما) + حبة طماطم متوسطة (٣٠جراما) عصير نصف ليمونة.

طريقة الإعداد والاستخدام :

تخلط الكميات السابقة جيدا وتهرس الطماطم بعناية (يمكن ضربها فى خلاط) ثم توضع على الوجه والرقبة ويستمر القناع على الوجه لمدة ١٥ دقيقة ثم يزال ويغسل الوجه بالماء الفاتر ويجفف بمنشفة نظيفة.

٨٤- قناع الخيار بعسل النحل:

يتكون هذا القناع من خيارة مهروسة جيدا فى الخلاط (٣٠ جراما) يضاف إليها ملعقتا عسل نحل صغيرة وخلطهما جيدا ثم طلاء بشرة الوجه والعنق ويستمر هذا القناع لمدة ١٥ دقيقة ثم يدلك جيدا وبعد ذلك يزال بالماء

الفاتر .. كما يمكن إزالة القناع باستخدام قطعة قطن مشبعة باللبن الدافئ .. ثم غسل الوجه بالماء الفاتر وتجفيفه.

٨٥- قناع الردة بالبيض :

يتكون هذا القناع من بيضة واحدة + نصف ملعقة صغيرة عصير ليمون + ملعقتى نخالة دقيق كبيرة وخلط الكميات السابقة إلى أن تتكون عجينة يتم فردها على الوجه وتترك حوالى ١٥ دقيقة ثم يزال القناع بغسل الوجه بالماء الفاتر.



أقنعة طبيعية

لجمال البشرة الدهنية

٨٦- قناع الليمون :

مكونات القناع :

بياض بيضة واحدة (متوسطة الحجم) + عصير عدد ٢ ليمونة متوسطة الحجم + ملعقة كبيرة ماء دافئ.

طريقة الاستخدام والتحضير:

يتم خلط المكونات السابقة جيدا وعند امتزاجها يتم دهان الوجه بالفرشاة مع مراعاة تغطية العينين ومنطقة ما حول العينين بقطعة قطن مبللة بماء الورد وبعد حوالى ١٠ دقائق يتم غسل الوجه بالماء الدافئ جيدا والصابون المناسب للبشرة الدهنية ثم تعطير الوجه بماء الورد.

٨٧- قناع الخيار :

المكونات : عدد ٢ خيارة متوسطة الحجم.

طريقة الإعداد والتجهيز : هناك طريقتان لعمل قناع الخيار الخالص للبشرة الدهنية الأولى : تقطيع الخيارتين إلى شرائح رفيعة جدا بمبشرة الشيبسى وتغطية الوجه بتلك الشرائح لمدة ٢٠ دقيقة. والثانية : وضع الخيارتين فى عصارة خضار ودهان الوجه بعصير الخيار الخالص بواسطة فرشاة بما فى ذلك المنطقة حول العينين لمدة ١٠ دقائق على الأقل كى تتم عملية تغذية البشرة بخلاصة الخيار ثم يزال القناع بغسل الوجه بالماء الفاتر وتعطيره بماء الورد.

٨٨- قناع عسل النحل والليمون :

المكونات : ملعقة كبيرة عسل نحل نقى خالص + نصف ملعقة عصير ليمون صغيرة + بياض بيضة واحدة متوسطة الحجم.

طريقة الإعداد والتجهيز والاستخدام : يتم خلط المكونات السابقة جيدا ودهان الوجه عدا منطقة ما حول العينين بواسطة فرشاة ويراعى تغطية منطقة ما حول العينين بقطعة قطن مبللة بماء الورد ويترك القناع ١٠ دقائق بعدها يتم غسل الوجه بالماء الفاتر والصابون المخصص للبشرة الدهنية ثم يعطر الوجه بماء الورد. وهذا القناع يعمل على نعومة البشرة الدهنية وإعادة الحيوية والنضارة إليها.



أقنعة خاصة جدا للبشرة الحساسة

٨٩- قناع الدقيق :

المكونات : ملعقة كبيرة من الدقيق + ملعقة كبيرة من النخالة + ٤ ملاعق كبيرة من ماء الورد.

طريقة التجهيز والاستخدام : يتم مزج المقادير السابقة إلى أن تتكون عجينة لينة جدا توضع على الوجه والرقبة بواسطة أصابع اليد وتترك لمدة ٢٠ دقيقة ثم تزال بقطعة قطن مبللة بماء الورد ثم يغسل الوجه بالماء الفاتر وهذا القناع يعمل على نعومة البشرة الحساسة وإعادة النضارة والحيوية والجمال إليها.

٩٠- قناع عسل النحل الخالص :

هذا القناع يتكون من عسل النحل الخالص النقى حوالى ٥ ملاعق كبيرة يتم طلاء بشرة الوجه به ويترك القناع لمدة ١٠ دقائق ثم قومى بتدليك الوجه بأطراف أصابعك المبللة بعسل النحل الخالص مرة أخرى ولمدة ٣ دقائق ثم قومى بتنظيف وجهك بقطعة قطن مبللة بماء الورد ثم غسل الوجه بالماء الفاتر ويعمل هذا القناع على تغذية البشرة والحفاظ على حيويتها.

٩١- قناع الجلسرين :

المكونات : عصير عدد ٢ خيارة متوسطة، كمية مساوية للعصير الخيار من الجلسرين، ملعقة دقيق كبيرة، ملعقة نخالة دقيق كبيرة.

يتم خلط المكونات السابقة جيدا إلى أن تتكون عجينة لينة جدا. قومى بوضعها على بشرة وجهك بأطراف أصابعك، واتركيها لمدة ١٥ دقيقة وبعدها تشعرين برطوبة تسرى فى بشرة وجهك ثم أزيلي القناع باستخدام قطعة قطن مبللة بماء الورد وبعد قليل اغسلي وجهك بالماء الفاتر.

أقنعة لتجميل البشرة المسامية

البشرة ذات المسام الواسعة معرضة دائما لكميات كبيرة من الأتربة والغبار وتحتاج إلي رعاية وعناية خاصة تقوم بها بعض الأقنعة التى تحتوى على أعشاب ونباتات طبيعية.

٢ ٩- قناع البطاطس :

المكونات : ٢ ملعقة كبيرة من مسحوق البطاطس الجافة (يتم عمله بتجفيف البطاطس)، ٢ ملعقة كبيرة ماء دافئ، ٢ ملعقة صغيرة ماء الشبه، ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمونة مخففة بالماء.

طريقة التجهيز والاستخدام :

يتم خلط المكونات السابقة جيدا إلى أن يتكون كريم ويتم طلاء الوجه عدا منطقة ما حول العينين التى يتم تغطيتها بطقعة قطن مبللة بماء الورد ويترك القناع على الوجه والرقبة ١٥ دقيقة ثم يزال بغسل الوجه بالماء الفاتر ثم تعطيره بماء الورد.



٣ ٩- قناع البابونج والدقيق :

المكونات : ٣ ملاعق كبيرة من مغلى أوراق البابونج المصفى، ملعقة كبيرة من الدقيق، ملعقة كبيرة من النخالة (الردة) + ١٠ نقط عصير ليمون.

طريقة التجهيز والاستخدام : يتم خلط المكونات السابقة جيدا إلى أن يتكون كريم ويتم طلاء الوجه كله عدا منطقة ما حول العينين التى يتم تغطيتها بقطعة مبللة بماء الورد أو مغلى زهر الكاموميل ويترك القناع على الوجه لمدة ١٠ دقائق ثم يزال بالماء الفاتر ويجفف الوجه جيدا.

* * *

أقنعة لتجميل البشرة الجافة

٩-٤ قناع زيت السمك :

المكونات : ٢ صفار بيض + ٦ نقط من زيت السمك (كبسولة من الصيدلية).

طريقة التجهيز والاستخدام : يتم مزج صفار البيض مع زيت السمك جيدا مع الخفق ثم طلاء الوجه بأكمله بواسطة فرشاة ويترك القناع على الوجه حوالى ١٥ دقيقة يزال بعدها بقطعة قطن مبللة بماء الورد ثم يتم غسل الوجه بالماء والصابون المخصص للبشرة الجافة وترطيب الوجه مرة أخرى بماء الورد وهذا القناع يعمل على تغذية البشرة الجافة وإعادة الحيوية والنشاط إليها.

٩-٥ قناع عسل النحل بالخميرة :

المكونات : ٢ ملعقة كبيرة عسل نحل طازج، ٢ ملعقة كبيرة حليب دافئ، مسحوق قرصين خميرة البيرة (من الصيدلية).

طريقة التجهيز والاستخدام : يتم مزج المكونات السابقة جيدا إلى أن تصبح فى صورة كريم، يتم دهان الوجه بأطراف الأصابع جيدا ويترك القناع على الوجه ١٥ دقيقة، يزال القناع بقطعة قطن مبللة بماء الورد ثم يغسل الوجه بالماء الفاتر ويجفف جيدا.

٩-٦ قناع زيت الزيتون بصفار البيض :

المكونات : ٢ صفار ٢ بيضة، ملعقتان صغيرتان زيت زيتون، ملعقتان كبيرتان دقيق، ملعقتان كبيرتان حليب دافئ.

طريقة التجهيز والاستخدام : تمزج المكونات السابقة جيدا ويطلى الوجه بها بواسطة فرشاة ويترك القناع لمدة ١٥ دقيقة ثم يزال بغسل الوجه بالماء الفاتر والصابون المخصص للبشرة الجافة ويعطر الوجه بماء الورد.

٩٧- إزالة التجاعيد
بالطين والملح والفراولة

الآن ما سيجوى أحد أشهر خبراء التجميل فى إيطاليا يقدم العديد من النصائح والطرق التى تعتمد على العناصر الطبيعية فى مساعدة المرأة على الاحتفاظ بجمالها ونضارة بشرتها والتخلص من العديد من المشكلات التى يمكن أن تعانى منها وذلك باستخدام الطين والفراولة والعسل .

يقدم الآن ماسيجوى أحد أشهر البرامج التى تهتم بالمرأة والعناية بجمالها فى التليفزيون الإيطالى وهو صاحب أحد مراكز التجميل الشهيرة هناك، ويضع مسيجوى برنامجا خاصاً يهتم بكيفية العناية بالبشرة خاصة الوجه باستعمال العديد من الماسكات التى تعتمد على العناصر الطبيعية مثل الفاكهة ويوضح كيفية المساج والحفاظ على شكل وجمال اليدين والقدمين باستخدام الأعشاب ويضع برنامجاً غذائياً من خلاله المرأة الحفاظ على وزنها .

٩٨- جمالك بالفراولة

الفراولة تعمل على القضاء على التجاعيد وترطيب البشرة وتكسبها النضارة وتضفى عليها الجمال .

٩٩- ماسك الفراولة

يستخدم مع أصحاب البشرة الدهنية ويمكن أن تضاف إليه ملعقة صغيرة من زيت اللوز الحلو وتستخدم من أجل البشرة الجافة وطريقته كالتالى:

تترك حبات الفراولة الطازجة خارج الثلاجة لمدة يومين يغسل الوجه بالصابرون ثم بماء الورد ويجفف جيداً .

تهرس ٦ حبات فراولة ويراعى ألا تتحول إلى درجة السيولة .

يفرد «ماسك الفراولة» على الوجه جيداً ويراعى استخدام فرشاة فى ذلك وعدم وضع اليدين .

تغمس الفرشاة فى عصير الفراولة وتمرر بشكل منتظم على الجبهة والخدين والذقن وأسفل الأذنين وتوضع قطع الفراولة المتماسكة على الوجه .

يترك قناع الفراولة لمدة ٢٠ دقيقة بعدها بغسل الوجه بماء فاتر.

١٠٠- ماسك اللبن والخوخ

يستخدم فى فصل الصيف من أجل البشرة العادية .

يغلى نصف لتر من اللبن منزوع الدسم ثم تضاف إليه ٢ ثمرة خوخ بعد نزع القشرة الخارجية والبذور وتهرس مع اللبن جيداً .

يوضع خليط اللبن والخوخ فى ثلاجة لمدة ٤ ساعات بعدها يدهن به الوجه ويوزع جيداً ثم يترك لمدة ٥ دقائق ثم يغسل الوجه بماء الورد .

١٠١- ماسك العنب

يستخدم مع البشرة العادية .

تتبع الخطوات السابقة فى عمل قناع الفراولة ويفضل استخدام العنب الأسود لما يحتويه من عناصر غذائية متعددة للبشرة .

١٠٢- جمالك بالعسل

ماسك العسل بالكوسة .

يعمل على شد بشرة الوجه ويكسبها النضارة والجمال.

توضع حبة كوسة وثمرة خيار مع ملعقتان عسل نحل فى الخلاط لمدة دقائق ، يأخذ هذا الخليط ويدهن به الوجه ويترك لمدة نصف ساعة ثم يغسل الوجه بماء رطب كذلك يمكن عمل ماسك الزبادى والعسل .

٣ ٠ ١- ماسك الطين

يخلص البشرة من حب الشباب .

توضع ٥ أوراق عشب إكليل الجبل فى قليل من المياه الساخنة بعدها نأخذ ٣ ملاعق وتضاف إليها ملعقة كبيرة طين يخلط جيداً ثم يوضع على الوجه ويترك لمدة ١٠ دقائق حتى يجف ثم يزال باستخدام الماء الرطب.

وهناك العديد من الماسكات الطبيعية التى تحافظ على جمال البشرة باستخدام الطريقة السابقة مثل قناع الموز والطماطم والخيار ويراعى دائماً استخدام حمام البخار قبل عمل الماسك حيث يعمل ذلك على تنشيط الدورة الدموية وتفتيح المسام والتخلص من المواد الضارة والحصول على بشرة نظيفة.

ويقول ماسيجوى هناك العديد من الأطعمة تعطى الجلد والبشرة نضارة مما يضفى على المظهر العام تألقاً وشباباً مثل عصير البرتقال والفراولة التى تساعد فى بناء الكولاجين الذى يعطى الجلد قوة ومرونة .

ويعتبر البروكلى والبطاطا والفاصوليا الخضراء والجزر وغيرها من الخضروات والفواكه من المصادر التى تمنع بروز التجاعيد والشيخوخة المبكرة ، كذلك الفاصوليا والبسلة حيث تساهم فى إعطاء الجلد وهجا ونضارة وشباباً أما الطماطم والسبانخ والجريت فروت فتقلل من ظهور الخطوط الدقيقة والتجاعيد على الوجه دون الحاجة إلى استخدام كريمات كما إن تناول كمية كبيرة من الماء من ٦ إلى ٨ أكواب يوميا يحافظ على رطوبة الجلد .

وينتقل ماسيجوى إلى الحديث عن العديد من المشكلات التى تواجه الكثير من النساء وتؤثر على مظهرهن مثل :

٤ ٠ ١- جفاف بشرة الوجه

هذه المشكلة تواجه الكثيرات ويمكن التخلص منها عن طريق عمل مزيج من ملعقة عسل صغيرة ، وملعقة جلسرين صغيرة وبياض بيضة واحدة ، ويمزج الخليط ويوضع على الوجه لمدة ١٥ دقيقة ثم يغسل الوجه بماء فاتر ويجفف وهذا الماسك الطبيعى يغذى البشرة ويزيل التجاعيد كما أنه يطرى البشرة الجافة ويزيدها نضارة .

٥ ٠ ١- جفاف اليدين

يمكن حل هذه المشكلة من خلال ملعقة صغيرة من العسل الطبيعى مع مقدار فنجان من عصير البرتقال وتقلب جيداً حتى يتماسك المزيج ثم يوضع على اليد مدة ٢٠ دقيقة فتصبح ناعمة الملمس ويكرر ذلك لمدة ٣ أيام .

٦ ٠ ١- بقع الوجه

تظهر على شكل بقع فى الوجه متفاوتة بين اللونين البنى والأبيض وللتخلص منه وعودة الصفاء إلى الوجه يمسح الوجه بزيت الخروع ٣ مرات يوميا لمدة ١٥ يوماً بعدها تزال البقع ويعود إلى الوجه جماله .

٧ ٠ ١- هالات السوداء

تنتج عن قلة النوم والإرهاق والوراثة أحيانا وللتخلص منها العديد من الطرق منها مزج ملعقة صغيرة خميرة مع فنجان من الحليب البارد وملعقة صغيرة من زيت الزيتون وربع ملعقة صغيرة طحينة ، يخلط حتى يتماسك

المزيج ويوضع حول العينين ثم تغطى العينان بقطعة شاش لمدة ٢٠ دقيقة وبعدها تغسل العين بماء الورد ثم بالماء المثلج .

ويراعى عدم الضغط على العينين وتكرر هذه العملية مرتين أسبوعياً ، وكذلك يمكن استخدام الخيار أو البطاطس ككمادات حول العينين حيث يعملان على التخلص من تلك الهالات ، ويراعى تناول الأغذية الغنية بالحديد وأخذ قسط من الراحة وعدم الإجهاد النفسى أو الجسمى.

٨ ٠ ١- تجاعيد الرقبة

يمكن محاربتها من سن الـ ٣٠ ، ويمزج ملعقة صغيرة من زيت الزيتون وصفار بيضة مع عدة نقاط من عصير البرتقال ، ويوضع هذا الماسك على العنق لمدة ٣ ساعات مرة كل أسبوع وسيظهر الفرق واضحاً بعد أشهر قليلة.

٩ ٠ ١- المساج

ينتقل ماسيجوى إلى تقديم نصائحه فى كيفية عمل المساج والذى لا يساعد فقط فى إضفاء الحس الجمالى ولكن يعمل على نشاط الدورة الدموية فى الجسم ويوضح ماسيجوى بعض الخطوات التى من خلالها تستطيع المرأة القيام بعمل المساج لنفسها فى منطقة القدمين ، أما بقية الجسم فغالباً ما يحتاج إلى شخص للقيام بذلك وأولى تلك الخطوات أن ترفع القدم على كرسى مرتفع بزاوية قائمة ، ثم تدهن اليدان بالكريم أو الزيت وتبدأ عملية المساج من الكاحل وتصعد إلى أعلى ببطء شديد باتجاه الركبة .

ويراعى أن تكون حركة اليدين بطيئة ومستمرة فى خطوط مستقيمة وليست بشكل دائرى .

تستخدم اليدان واحدة تلو الأخرى ولا تعلو إحداهما عن بشرة القدم .

يجب أن تكون أصابع اليدين ملامسة للبشرة وأن تكون الأصابع قريبة إلى بعضها حتى تمنع تخلل الهواء . عند الوصول إلى الركبة تعود للهبوط مرة أخرى إلى الكحل دون أن ترفع اليدان عن القدم ويكرر ذلك .

ويتم عمل المساج بعد ذلك بنفس الطريقة من الركبة إلى المفصل على أن يستمر القدم مدة لا تقل عن ١٠ دقائق.

١٠١- العناية بالأعشاب

ينصح ماسيجوى باستخدام حمام الأعشاب للعناية ببشرة اليدين والقدمين حيث تعطى الطراوة والحيوية للجلد – خصوصاً النباتات العطرية ويتم ذلك عن طريق اضافة بعض الأعشاب الخضراء إلى الماء ووضع اليدين والقدمين ، ومن الأعشاب التى يمكن استعمالها عشب الروزمارى والزعتر والريحان الأخضر ، حيث تترك فى الماء ثم تصفى جيداً وتستخدم المياه بعد ذلك وللحفاظ على بشرة اليدين من الجفاف والتشتت تستخدم ٣ ملاعق كبيرة ماء ورد + ٣ ملاعق جلسرين + ٣ ملاعق كبيرة كحول + ملعقة عصير ليمون + ملعقة صغيرة من عصير البرتقال وملعقة كبيرة خل التفاح.

وتخلط المكونات جيداً ثم تعبأ فى زجاجة ويستخدم يومياً فى غسيل اليدين، حيث تعمل على تبييض بشرة اليدين وإكسابها النعومة .

وينصح ماسيجوى باستخدام حمامات الأعشاب والزيوت التى تعد إحدى صيحات العلاج فى الوقت الحالى مثل زيت اللوز وزيت الأفوكاتو وزيت الجوجابا وكذلك يمكن استخدام زيت الصندل والليمون، كذلك يمكن إضافة الزيوت العطرية مثل اللافندر وزيت زهرة البابونج الذى يعمل على إزالة الجفاف.

وحمامات الأعشاب تعمل على تليين وتجميل أنسجة الجلد وتنشيط الدورة الدموية وزيادة حيوية الجسم وإزالة توتر الأعصاب وتسكين الألم وتقوية عظام الجسم وتخفيف حرارة الجسم المرتفعة .

١ ١ ١- حمام الملح

وينصح ماسيجوى باستخدام حمام الملح قبل النوم وذلك باضافة كوب من ملح البحر فى ماء وبعد أن يذوب الملح يستلقى الشخص فى الماء حيث تعمل تلك الطريقة على التخلص من الترهلات وإكساب الجلد نعومة ، كذلك يزيل السموم من على سطح الجلد كما أنه مفيد فى حالات تعب المفاصل وتورمها ، ويمكن إضافة ٥ نقاط من زيت اللافندر أو الصندل إلى الماء.

٢ ١ ١- ريجيم الـ ٨ أيام

يتحدث ماسيجوى فى برنامجه عن عملية الحفاظ على توازن الجسم من خلال الأطعمة وإكساب الجسم ما يحتاجه من مواد غذائية ضرورية وهناك نقاط كثيرة يركز عليها «ماسيجوى» لتجنب زيادة الوزن ومنها :

١- ألا تحتوى الوجبة على العديد من المواد الكربوهيدراتية والبروتينات مثل اللحم والسمك والبيض أو الجبن .

٢- الحفاظ دائما على تناول الخضروات والسلاطة الخضراء والفاكهة .

٣- تناول الماء بكميات كبيرة حيث يقابل كل كيلو جرام فى الجسم ٥٠ جراماً من الماء وعلى ذلك فإن المرأة التى تزن ٥٠ كيلو جراما يجب أن تتناول ٢,٥ لتر ماء يوميا على الأقل والرجل الذى يزن ٨٠ كيلو جراما يتناول ٤ لترات يوميا.

وقد قام ماسيجوى بإعداد نظام للغذاء فى ٨ أيام ويشمل وجبتى الغذاء

والعشاء حيث دائما ما تتحدد وجبة الإفطار على البيض المسلوق والجبن والخبز وكوب الشاى أو القهوة .

اليوم الأول :

الغذاء : سلاطة خضراء مضاف إليها الخرشوف + شريحة لحم + طبق من الخضروات المطهية على البخار + ٤ حبات ثمرة فراولة .

العشاء : دجاجة مسلوقة أو مشوية + طبق متوسط من الخضروات السوتيه + ثمرة موز + كوب شاى .

اليوم الثانى :

الغذاء : سلاطة خضراء + شريحة لحم أرنب على الجريل + قطعة خبز + طاجن خضروات + ثمرة تفاح .

العشاء : حساء طماطم + شرائح السمك فى الفرن مع الطماطم والخرشوف + قطعة خبز + كوب زبادى بالفواكه.

اليوم الثالث :

الغذاء : ٢٠٠ جرام سمك مشوى + طبق سلطة خضراء + خبز + ٢ ثمرة فاكهة طازجة .

العشاء : طبق سلطة مشكل + ٢٠٠ جرام تونة مضروبة بالطماطم + خبز + كوب شاى أو قهوة .

اليوم الرابع :

الغذاء : سلاطة خضراء + شريحة لحم + خضروات مطهية على البخار + عصير فراولة .

العشاء : حساء سمك + ٢٠٠ جرام سمك على الجريل مع فاصوليا خضراء + قطعة خبز + كريمة فانليا .

اليوم الخامس :

الغذاء : سلاطة + ١٥٠ جراما أرز + شريحة لحم + ٢ ثمرة فاكهة .

العشاء : حساء خضروات + سلاطة مشكلة + خضروات مسلوقة + قطعة خبز + كوب شاي .

اليوم السادس :

الغذاء : سلاطة خس + ٢٠٠ جرام فواكه بحر + قطعة خبز + أيس كريم شيكولاته.

العشاء : ٢٠٠ جرام خضروات مشكلة مطهية على الجريل + خبز + ثمرة كمثرى + شريحة لحم .

اليوم السابع :

الغذاء طماطم محشوة بالجبن والبقدونس + ١٥٠ جراما شرائح دجاج مشوى + خبز + ثمرة تفاح .

العشاء : ١٥٠ جراما أرز + طاجن خضروات + حساء بصل + ثمرة كمثرى .

اليوم الثامن :

الغذاء : ٢٠٠ جرام كاليمارى وجمبرى + فلفل أخضر مطهى على الجريل + ٢ ثمرة فاكهة طازجة .

العشاء : شرائح الفراخ على الجريل مع الأعشاب العطرية والطماطم + قطعة خبز + حساء الطماطم + ثمرة أناناس طازجة .

الخيار أحدث وسائل شد الجلد

بفضل التكوين المرن للطبقة تحت الجلد وهى أقل تماسكا منها لدى الرجل.

وعن الإصابة بهذه الظاهرة لدى الشابات نقول : أنها لا تقتصر على سن محددة بل يمكن أن تصاب بها فتيات صغيرات ، والسبب فيما نراه لديهن مما يشبه ارتفاعات وانخفاضات هو انبثاق الجزيئات الدهنية فيما بين الأربطة وهو أمر تتحكم فيه الطبيعة ولكنه للأسف لايتفق وتصورنا الحالى عن مثالية الجمال.

وتقول د. تسيمر فى ردها على تساؤل عما إذا كان ذلك الشكل من الجلد - الذى يشبه بجلد البرتقال - هو مشكلة جمالية أم أنه يعد مؤشراً على اضطرابات جسمانية : إن تلك الظاهرة ليست مرضا ، ولكن فى بعض الأحيان النادرة يمكن لأعراض تشبه ذلك الترهل الجلدى أن تكون مؤشراً إلى تخين المياه بالجسم بصورة زائدة ، وقد يكون مرجع ذلك أويما ليمفاوية بالساقين .

وفيما يقال من أن زيادة معدلات التفاعلات الحمضية بالجسم تسهل الإصابة بالسيلوليتيس.

تقول د. تسيمر : لا أعتقد ذلك فهذه الظاهرة لا ترتبط بعملية التمثيل الغذائى .

وقد يرى البعض أن زيادة الوزن تؤدى إلى ظاهرة الترهل الجلدى وفى هذا الشأن تقول الخبيرة الألمانية :

إن الوزن الزائد لا يتسبب فيها ، ولكن هذه الظاهرة لا تتضح بصورة أكبر كلما تضخمت أربطة الخلايا الدهنية بين خيوط الأنسجة الضامة ، وتصاب السيدات الرشيقات بل النحيفات أيضا بالسيلوليتيس.

ويرجع أن تكون الإصابة بذلك لها جذور وراثية ويسهل الإصابة ضعف وراثى فى الأربطة .

وعن إمكانية التخلص من هذه الترهلات للخلايا الجلدية بمنطقة الإرداف وأعلى الساقين باستخدام الكريمات تشير د. تسيمر إلى أن المواد الفعالة فى أنواع «الجيل» والكريمات تمتص أساسا فى الطبقة العليا من الجلد وتمده بمزيد من الترطيب .

بالاضافة لذلك فإن العناصر الحيوية مثل فيتامين «هـ» التى تحتوى عليها الكريمات يمكن للجلد أن يمتصها وتبطل التأثير الضار للعناصر الشاردة ، ولا شك فى أن حسن العناية بالجلد تبطئ من معدلات شيخوخته وتضفى عليه ليونة ومرونة ، كذلك يمكن استخدام أنواع بسيطة من الكريمات التى تحتوى على اليوريك فهو يحتفظ بالماء فى الطبقات العليا من الجلد ويحقق استخدامه نتائج طيبة ، غير أن الطبقات الدهنية لا تتأثر نسبيا بالكريمات ولكنها تؤدى إلى أن يصبح الجلد متساويا بصورة أكبر ويبدو أكثر صحة وصلابة مما يمكنه من تسوية الخلايا الدهنية تحته على نحو أفضل .

وتنصح د. تسيمر بالابتعاد تماما عن استخدام الكريمات التى تحتوى على الهرمونات رغم ما يقال من أنها تحقق نتائج مذهلة ، وتعلل رفضها إستخدام هذه الأنواع بأنه من غير المعروف الآثار الجانبية بعيدة المدى ولا يمكن حاليا الجزم فى أمرها .

المساج والكمادات

ومن الأساليب التى يستخدمها البعض للتصدى لهذه المشكلة اللجوء إلى المساج واللفائف، وعن مدى فائدة ذلك تقول د. تسيمر أن هذه الطرق تؤدى إلى تحسين الدورة الدموية بالأنسجة وبالتالى يتدفق الليمفاوى ويسرع من عملية

التخلص من المواد الضارة والرواسب ... ولكن ينبغى علينا ألا نتصور أن جلدنا والأنسجة الدهنية هى بمثابة تجمع من النفايات نتخلص منه بالمساج أو خلافه لنستعيد تماسكه ورونقه ، فهذا هراء ولكن بعض أساليب العلاج الجسمانى يمكنها أن تحسن شكل الجلد بل تضفى تماسكا على الأنسجة ولا يوجد هناك علاج سحرى يزيل تماما هذه الظاهرة .

وحول ما يقال عن إجراء جراحات للتخلص من شكل الجلد المزعج الذى يبدو كقشر البرتقال تقول د. تسيمر : يمكن لعملية شفط محدد للدهون وشد الجلد تحسين الشكل الذى يبدو عليه الجلد ، ولكن الوصول إلى الجلد أملس تماما لا يتحقق إلا فى حالات نادرة .

كذلك يلعب الاستعداد الوراثى دوره حتى بعد التدخل الجراحى .

لذا يرى الأطباء أن يقتصر التدخل الحالات الشديدة مثلما يعرف ظاهرة يطلق عليها «سروال الفارس» وعلى أى الأحوال يجب استشارة عدد من الجراحين ذوى الخبرة قبل اتخاذ القرار.

المياه

وفيما إذا كان هناك نظام غذائى ينصح به للتصدى لهذه المشكلة تقول د. تسيمر : نعم وننصح بشرب ما بين ٢ ، ٣ لترات ماء يوميا على أن يكون بالفعل ماء وليس مجرد سوائل كالشاى والقهوة والعصائر فالماء وحده هو الذى يضفى ليونة وتماسكا ونضارة على الجلد ليكون قادراً على اضفاء عدم تساوى الأنسجة الدهنية تحته .

وفى الواقع لسنا فى حاجة إلى اتباع ريجيم خاص ، ولكن ننصح بتناول أغذية طازجة ذات قيمة غذائية عالية لامداد الجلد والأنسجة بالعناصر المغذية اللازمة .

وتنصح الخبيرة الألمانية لتفادى السيلوليتيس بتجنب كل ما يضر بالجلد مثل حمامات الشمس والنيكوتين والوجبات السريعة والقهوة والكحول ، كما يمكن الاستعانة بكل ما تقدم من إجراءات وخطوات لتقليل شكل الظاهرة كخطوات وقائية .

وفى الوقت نفسه تنصح د. تسيمر السيدات اللاتى يواجهن هذه الظاهرة بالا يشعرهن ذلك بنقص ما وإنما عليها أن تشعر بالثقة والفخر لانتمائها إلى ذلك الشكل من أشكال الأنوثة .

ومن ناحية أخرى يقول د. توماس فيسنج هاجه البطل الرياضى السابق والخبير فى الطب الرياضي والوقائي : إن ممارسة الحركة وتدريب العضلات يمكنه أن يقلل طبقة الدهون ، وشد المناطق التى تواجه المشكلة ... ولكن الرياضة لا تزيل هذه الظاهرة تماما ، فالاستعداد الوراثى لدى المرأة وتكون الطبقة الدهنية تحت جلدها لا يمنع حتى بطلات الرياضة من الاصابة به . ومن أمثلة ذلك أناكورنيكوفا - ٢٢ عاما - بطلة التنس .

وعن أفضل أنواع الرياضة التى ينصح بممارستها يقول د. «فيسنج هاجه»: أى نوع يستهوينا . لأن ممارسة ما نفضله سيدفعنا بالاستمرار فيه ثلاث مرات أسبوعيا لمدة ٤٠ دقيقة على الأقل سواء ركوب الدراجة أو السباحة أو المشى أو الرقص . ومن المهم ممارسة الرياضة أن نقوم أيضا بتمرينات تفيد فى بناء العضلات.

ومن المهم استخدام أحذية رياضية خاصة ذات نعل مقوس والتى تعرف بنعل «مساى» الذى يزيد من نشاط عضلات الساق والحوض والجذع ، كما تساعد على تصحيح الأضرار الناجمة عن اتخاذ أوضاع خاطئة ولها تأثير إيجابى فى حالات مشاكل الظهر والأوتار .

ومن النصائح التى يقدمها الخبراء لمكافحة السيلوليتيس ... يقولون أولا يجب تحديد النوع المصاب به الجلد إذ إن هناك أشكالا عديدة منه ويحدد الطبيب الخطوات اللازمة وفقا للحالة لتحقيق النتائج المرجوة .

ومن النصائح العامة التى توجه : استخدام اللوفة على شكل قفاز يدوي وتستخدم جافة صباحا ومساء قبل الحمام فى عمل مساج دائرى خفيف ، كما يمكن استخدام فرشاة ناعمة للجسم بدلا من اللوفة لعمل المساج حتى يحمر الجلد قليلا ... ويؤدى ذلك لتحسين الدورة الدموية وشد الجلد ..

* من النصائح المفيدة تعريض المناطق المصابة صباحا ومساء للدش الدافئ ثم الدش البارد ويؤدى ذلك إلى تنشيط التمثيل وقدرة آلية الإصلاح بالأنسجة .

* وحمام أملاح البحر إذا استخدم ٣ مرات أسبوعيا ينشط عملية التمثيل ويقوم بشد المناطق المصابة ، وينصح باستخدام مقدار كيلو جرام من تلك الأملاح ويحصل عليها من الصيدليات وإذابتها فى ماء دافئ والاستحمام فيها لمدة ٣٠ دقيقة .

ويفيد الملح فى أنه يخلص الأنسجة الضامة من الماء وينشط عملية التمثيل ويفيد فى شد الجلد وإكسابه التماسك .

ومن النصائح المفيدة أيضا استخدام علاج البطاطس والخيار الذى يفيد فى التخلص من المياه والعناصر الضارة ويضفى ملمسا ناعما على الجلد .

وتستخدم ٤ ثمرات من البطاطس المطهوة والمهروسة وتمزج مع ثمرة خيار مبشورة ويوضع المزيج على المنطقة المصابة ويغطى بلفافة من النايلون كالتى تستخدم لحفظ الطعام طازجا لمدة ٦٠ دقيقة أو طوال الليل .

وفى هذه الحالة ينصح بارتداء بنطلون قطن محكم فوق اللفافات .

واللبن أيضا فائدته فى هذه المشكلة أيضا ... ولكن لا يتم تناوله كمشروب وإنما يستخدم كمسحوق يوضع على أعلى الساق المبللة ويغلف بلفافة من النايلون لمدة ٣٠ دقيقة ، والمقدار المستخدم فى ذلك هو ما بين ٢ ، ٣ ملاعق كبيرة من مسحوق اللبن ، وتستخدم هذه الطريقة عارضة الأزياء المعروفة ناعومى كامبل.

ويقول الخبراء أن الكثير من المنتجات المضادة للسيلوليتيس تحتوى على الكفايين ، فهذه المادة تعمل على تقليص الخلايا الدهنية وضمورها وتنشيط عملية التمثيل الغذائى للجلد .



لصحة البشرة

١١٣- عسل :

يصنع قناع من ٤٠ جرام من العسل، و٢٥ جرام من دقيق القمح و١٠ جرام من الماء ينظف الوجه بالماء البارد ثم توضع عليه كمادات دافئة لمدة ثلاث دقائق ويضع قناع من الشاش المفصل بحجم الوجه وتجعل فيه فتحات للفم والأنف والعينين وينشر فوقه المزيج ويوضع على الوجه مدة ٢٠ دقيقة ثم ينزع وتكرر الكمادات الدافئة بضع دقائق ويغسل الوجه بالماء.

١١٤- قناع آخر :

يضاف إلى دقيق القمح والماء صفار بيضة وملعقة صغيرة من العسل ويطبق كالسابق لمدة ٢٠ دقيقة ويمكن إضافة ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

١١٥- قناع ثالث :

تمزج ٥٠ غراما من العسل بصفار بيضة أو ملعقة كبيرة من القشدة وقليل من الماء .. ينظف الوجه بزيت نباتي ثم يدهن الوجه بالمزيج ويغسل بعد ربع ساعة بماء فاتر ويغطى بالبودرة،.

١١٦- اللـــوز :

يطبخ أصل شجر اللوز ويوضع على الوجه.

١١٧- أناناس :

يدهن الوجه بعصير الأناناس.

١١٨- رشاد :

يشرب كأس صباحا وكأس مساء من عصير الرشاد (٦٠ -١٥٠جرام).

١١٩- خس :

يستعمل عصير الخس كمادات لتنقية الوجه وصفائه.

١٢٠- الكـراث :

يستعمل عصير الكراث مع الحليب لغسل الوجه لإزالة البقع الحمراء والطفح الجلدى.

١٢١- بقدونس :

يغسل الوجه بعصير البقدونس مرتين يوميا لعلاج البقع والحبوب والبثور.

١٢٢- شمام (بطيخ أصفر) :

يغسل الوجه مساء كل يوم بالتركيب التالى : ماء مقطر وحليب طازج مغلى وعصير الشمام .. كل ذلك بمقادير متساوية.

١٢٣- خيـار :

للحصول على نعومة الجلد يغسل الوجه بماء الخيار المطبوخ بدون ملح ولمكافحة غضون الوجه وتجعداته تؤخذ مقادير متساوية من الخيار والقرع والبطيخ الأصفر (الشمام) وتهرس كل على انفراد وتذاب من كل نوع بمفرده ملعقة كبيرة فى حليب أو كريما ثم يخلط الجميع ويدهن به الوجه ويبقى لمدة ٣٠ دقيقة ثم يغسل بماء ورد فاتر ويكرر عدة مرات.

ويصنع أيضا من الخيار قناع ضد احتقان الوجه بالطريقة التالية :

ملعقة كبيرة من عصير الخيار وملعقة من الكريما وبياض بيضة مضروبة بالثلج الصناعى وبعد المزج جيدا تضاف ٢٠ نقطة من ماء الورد و٢٠ نقطة من صبغة البنجوان ويدهن به الوجه عدة مرات.

وللعناية الدائمة بالوجه يستعمل التركيب التالى :

يهرس ٥٠ جرام من اللوز الحلو ويصب عليها ببطء ٢٥٠ جرام من عصير الخيار المغلى والمبرد تصفى فى قماش رقيق ويضاف ٢٥٠ جرام من الكحول مع جرام واحد من خلاصة اللوز.

٢٤ ١- ملفوف (كرنب) :

إن أوراق الملفوف تجدد حيوية النسج وتمتص الفضلات ولذا توضع كمادات منها معلى الجلد طوال الليل وفى النهار مدة نصف ساعة لتنشيط الدورة الدموية وامتصاص أكداس الدهن من النسيج ويشارك الملفوف فى هذا كل من الخيار والفريز (الراولة) والدرافن (الخوخ).

٢٥ ١- بندورة (طماطم) :

عصير البندورة مع ملعقة من الجلسرين وقليل من الملح تدهن به بشرة الوجه والأيدي يجعلها ناعمة وينوب عن غسول التجميل.

٢٦ ١- عنب :

يستعمل عصير العنب لغسل الوجه بواسطة قطعة قطن ويترك لمدة عشر دقائق حتى ينشف ثم يغسل بعدها بماء فاتر مع قليل من بيكربونات صوديوم.

٢٧ ١- تفاح :

يدهن الوجه بعصير التفاح فيقوى خلايا الجلد.

٢٨ ١- حليب :

فللحليب فائدة كبرى للمرأة فهو عنصر هام لحفظ جمال الوجه فللمحافظة على البشرة طرية وناعمة يؤخذ كأس كبير من الحليب الطازج قبل النوم مضافا إليه ملعقتان من توت الأرض (الفراولة) .

١٢٩- ولمكافحة غضون الوجه تطبخ ملعقتان من طحين الشوفان فى كأس من الحليب وملعقة من ماء الورد وتوضع على الوجه مدة عشرين دقيقة ثم يغسل بماء فاتر وتكرر العملية عدة أيام ...

١٣٠- ولإزالة البثور الحمر عن الوجه تمسح بقطعة مبلولة بمصل الحليب وهو الماء الحادث عند تخثر الحليب لعمل الجبن.

١٣١- ولتطرية الجلد وتنعيمه يدهن الوجه بطلاء مركب من ملعقتين صغيرتين من كريمة الحليب وعصير الليمون ويظل على الوجه مدة ١٥ دقيقة ثم يغسل.

* * *

الكلــف

١٣٢- خيار :

تنقد شرائح مستديرة من الخيار فى الحليب النىء عدة ساعات ويغسل به الوجه.

١٣٣- هندباء :

يشرب من عصير الهندباء من ٥٠ -٢٥٠جرام فى اليوم أو تؤخذ من حبة إلى خمس حبات كل يوم من خلاصة الهندباء.

١٣٤- بقدونس :

لأجل الحصول على اللون المشرق الوضاء للوجه يغسل صباحا ومساءا لمدة أسبوع بمغلى قبضة من البقدونس فى نصف لتر ماء لمدة ١٥ دقيقة ويستعمل فاترا.

١٣٥- رشاد :

يستعمل غسول للوجه مكون من ٣ أجزاء من الرشاد وجزء من العسل يدهن به الوجه صباحا ومساءا ويغسل الوجه بعد جفافه بالماء لمعالجة البقع والكلف.

١٣٦- زيتون :

يوضع كمادات من الزيتون الناضج والمهروس على الوجه.

* * *

و صفات أخرى لحب الشباب

١٣٧- ملفوف (كرنب):

يغسل الوجه بعصير الملفوف الطازج ويمكن وضع كمادات من ورق الملفوف على الموضع المصاب ويشرب العصير أو يؤكل الملفوف نفسه.

١٣٨- خس :

يستعمل الخس كعصير للتجميل وتنقية لون الوجه وصفائه بأن يغسل الوجه بعصير الخس أو يوضع على الوجه كمادات من عصير الخس.

١٣٩- لفت :

يؤكل فى كل يوم من اللفت النىء. واللفت الذي يطبخ يصبح سهل الهضم جدا ويؤكد النىء أيضا ومبشورا فهو يفيد كثيرا لمكافحة الأكزيما وحب الشباب.

١٤٠- هندباء برية :

يشرب من عصر الهندباء من ٥٠ - ٢٥٠ جرام فى اليوم أو تؤخذ من حبة إلى خمس حبات كل يوم من خلاصة الهندباء.

١٤١- جـــزر :

يمزج مقدار من عصير الجزر بمثله من العسل الأبيض ويدلك الوجه بالمزيج كل يوم. وأكل هذا المزيج يفيد أيضا.

١٤٢- الزبيب :

يحمص كمية من عراميش الزبيب ثم يسحق ناعما حتى يصبح مثل البودرة ثم يمزج بزيت السيرج ويضاف إليه صفار بيضة. ويؤخذ منه كمية صغيرة توضع على قطعة قماش ويوضع على الوجه بصورة لبخات مدة ٣ ساعات ثم يغسل الوجه بماء مغلى النخالة أو ماء مغلى الخبيرة كل يوم مرة واحدة.

١٤٣- كريم آخر :

٥ جرام كبريت أصفر - ٥ جرام جليسرين - ١٠٠ جرام فازلين - ٧ جرام مانيزيا - ٥ جرام أكسيد دى زنك - ٥ جرام زيت سيرج.

الطريقة كالآتى :

تخفق هذه المواد جيدا حتى تصبح مثل المرم فيدهن كل يوم مساء ويسبق ذلك غسل الوجه بماء مغلى النخالة وكل يوم صباحا مع أخذ مقدار قليل من خميرة البيرة.

١٤٤- كريم آخر :

٥ جرام زيبق أبيض - ٢ جرام راسب أبيض - ١٠ جرام أكسيد دى زنك - ٥٠ جرام فازلين - **والطريقة** : يخلط الجميع ويدهن بها الوجه مساء مرة واحدة بعد غسله بماء مغلى النخالة.

١٤٥- كريم سمك الصبنيدج :

المقادير : ١٠٠٠ جرام من عضم الصبنيدج - ١٠٠ جرام من الفازلين - ٥٠ جرام من الجليسرين - ٥٠ جرام من زيت اللوز - ١٠٠ جرام من أكسيد دى زنك.

الطريقة :

ينقع الصنبيدج بعصير الليمون الحامض لمدة ١٤ ساعة ثم يمزج بباقى الزيوت والجليسرين وأكسيد دى زنك .. ويغسل الوجه بماء مغلى النخالة ثم ينشف الوجه جيدا ويدهن الوجه من هذا الكريم مرتين فى اليوم صباحا ومساء.



البلـــوغ

اضطرابات البلوغ

أحيانا يحدث عسر فى الطمث (الحيض) لدى الفتيات فإن هذه الحالة مردها إلى عوامل نفسية داخلية وإلى شعور بالخوف من هذه الظاهرة الجديدة لديهن ألا وهى الحيض.

ولعلاج هذه الاضطرابات تستخدم أحد هذه الأعشاب :

الحلبة :

يشرب مغلى الحلبة لتنشط الطمث عند الفتيات فى زمن البلوغ . وللحلبة فوائد جمة خاصة بالفتيات.

هيوفاريفون (داذى رومى) – المنسية – عصبة القلب :

يستعمل المستحلب لمعالجة اضطرابات سن المراهقة (البلوغ) العضوية والنفسية واضطرابات الحيض (المغص وعدم الانتظام) ... ويعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء المغلى ويشرب منه فنجانان فى اليوم ويمكن أيضا استعمال الزيت عن طريق الفم ويؤخذ منه مقدار (٦–٨) نقط على قطعة صغيرة من السكر ثلاث مرات فى اليوم ويعمل الزيت من أزهار غير متفتحة تماما وذلك بهرس ملء بضع حفنات منها ووضعها فى زجاجة كبيرة وإضافة مقدار نصف لتر من زيت الزيتون إليها.

وتترك الزجاجة بعد سدها سدا محكما فى الشمس لمدة عشرة أيام يصفى بعدها الزيت وتعصر الأزهار فيه ثم تضاف أزهار جديدة مهروسة إليه وتكرر العملية من جديد وهكذا إلى أن يكتسب الزيت لونا أحمر غامق فيصفى ويحفظ فى زجاجات مسدودة.

لاميون أبيض :

يعتبر مستحلب اللاميون الأبيض دواءا نسائيا لكثرة فوائده فى الأمراض النسائية فهو يقوى النبات فى سن البلوغ (المراهقة) اللواتى يعانين فقر الدم ويضعف البنية واضطراب الحيض والإفرازات المهبلية البيضاء .. ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقتين صغيرتين لكل فنجان من الماء المغلى ويشرب منه (١ - ٢) فنجان فى اليوم.



الأناقـــة

ولون البشرة

من أجل وجه أكثر نضارة :

الوجه هو دليل أناقة المرأة وجمالها، وأول ما ينظر إليه الناس من الشخص هو الوجه، وكلما كان الوجه مشرقا جميلا نضرا، كلما ظهر الشخص بمظهر أكثر أناقة.

ويمثل جمال الوجه بالنسبة للمرأة العنصر الأهم فى مسألة الأناقة، فلا أناقة بدون وجه مشرق جميل .. وهذه بعض النصائح التى يقدمها خبراء الجمال والأناقة لحواء حتى تحتفظ بوجه أجمل وأكثر نضارة وإشراقا:

(١) تناول الفاكهة والخضروات بكثرة وذلك لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن اللازمة لجمال البشرة ونضارتها وعدم جفافها، خصوصا بشرة الوجه.

(٢) عدم تعرض الوجه للشمس فترة طويلة، خصوصا وقت الظهيرة، وفى أيام الصيف بالذات، فالوجه أكثر الأعضاء تأثرا بحرارة الشمس.

(٣) تجنب استخدام الأنواع الرديئة من الصابون واستخدام صابون طبى (صابون جلسرين) وذلك لأن الصابون العادى يمثل خطورة على البشرة، خصوصا على الوجه، وذلك لأنه يزيل الطبقة الدهنية التى تغطى الوجه، وهذه الطبقة هامة جدا ومفيدة لنضارة الوجه، والتخلص منها عن طريق غسيل الوجه بالصابون العادى يضر بالوجه، ولا يستحب غسل الوجه كثيرا أثناء النهار، ولا تستعملى صابونا مجهول الصنع.

(٤) تعتقد بعض النساء أن الماء الساخن مفيد للبشرة وللوجه، ومن ثم يكثرن غسل وجوههن بالماء الساخن، وهذا لا شك يؤثر على نضارة وجهك،

خصوصا إذا كانت بشرتك من النوع الجاف. فلا تغسلى وجهك بالماء الساخن، واستخدمى ماء باردا أو (دافئا).

(٥) تجنبى السهر المضنى والإرهاق المستمر، فإن ذلك يؤثر كثيرا على نضارة بشرتك، كما يؤثر على صحتك العامة، مما يبدى وجهك شاحبا وغير جذاب.

(٦) قومى بدهن وجهك خصوصا إذا كان من النوع الجاف - بزيت الزيتون بين الحين والآخر، أو قومى بعمل (ماسك) من الزبادى أو أوراق النعناع الرطبة ... فهذا يساعد بشرتك على أن تبدو نضرة جميلة.

(٧) امتنعى مطلقا عن التوابل والمواد الحريفة، خصوصا إذا كانت شابة وتعانين من بعض المشكلات بالبشرة، كحبوب الشباب ونحوها، واكثرى من شرب السوائل خصوصا فى الحر.



تخلصى نهائيا

من حبوب الشباب

لا شك أن حبوب الشباب تمثل مشكلة وأى مشكلة للمرأة والفتاة، وتظهر حبوب الشباب عموما فى مرحلة المراهقة، ويرجع السبب في ظهورها إلى انسداد حاصل فى فتحات الغدد الدهنية، فيحدث تراكم للإفراز الدهنى داخل الغدة، ومن ثم يسمح ذلك بنمو البكتريا داخل هذه الغدد، فتسبب الالتهابات. والغدد الدهنية هى فى الأصل هامة جدا ومفيدة، فهى تفرز مادة دهنية تعمل على حفظ الجلد، وتعمل كذلك على نضارته وطراوته. لكن المشكلة هى انسداد هذه الغدد عن البعض مما يتسبب فى مشكلة حبوب الشباب.

وعند الإصابة بحبوب الشباب يجب أولا وقبل استخدام أى نوع من الكريمات أو الدهانات، يجب استشارة الطبيب المتخصص. حتى لا يؤدى استخدام كريمات معينة إلى زيادة حبوب الشباب، أو التأثير على الجلد تأثيرا ضارا. وينصح الخبراء فى التعامل مع حبوب الشباب باتباع بعض الإرشادات الهامة ومنها :

(١) أن يتم تعريض الوجه للهواء المطلق، ولأشعة الشمس الغير ضارة.

(٢) عدم العبث بتلك الحبوب حتى لا تتلوث، واتباع الإرشادات الطبية الخاصة فى التعامل معها.

(٣) عدم استخدام أى مواد مجهولة من صديقة أو نحوه، حتى لا تتطور المشكلة ويصعب علاجها.

(٤) الابتعاد عن الانفعالات المتزايدة، والمحافظة على هدوء الأعصاب وعدم التوتر والقلق.

(٥) عدم الإكثار من استخدام كريمات للوجه، ومساحيق مختلفة خصوصا فى فترة الصيف.

(٦) الغسيل اليومى للوجه بطريقة منتظمة وباستخدام صابون طبى نقى، وعدم استعمال أنواع رديئة من الصابون.

(٧) وجد أن هناك علاقة بين أكل الدهون بكثرة والإصابة بحبوب الشباب، وأن هذه العلاقة طردية، ومن ثم ينصح بعدم الإكثار من الأطعمة الدهنة للمصابين بحبوب الشباب، ويفضل عدم الإكثار منتها للفتيات عموما فى مرحلة المراهقة، لما لها من أضرار أخرى كثيرة لا يتسع المقام لذكرها.

(٨) يجب أن تعلمى أن حبوب الشباب مشكلة ليست سهلة، بمعنى أنها لن تنتهى فى يوم وليلة، لكنها تحتاج إلى صبر ومثابرة مع العلاج واتباع تعليمات الطبيب، والالتزام بالإرشادات الصحية المطلوبة السابقة. وغيرها مما يرشدك إليها الطبيب حسب حالتك، فلا تتسرعى بوقف العلاج دون الرجوع إلى الطبيب المختص، كذلك لا ينفد صبرك فتمهلى العلاج، واستمرى فهو يحتاج لبعض الوقت، وهؤلاء اللاتى تجدينهن لم يتخلص من حب الشباب، هن السبب لعدم اتباع التعليمات المطلوبة.

وجه مشرق بلا تجاعيد

تجاعيد الوجه مشكلة تواجه كثيرا من النساء، خصوصا عندما تقترب من خريف العمر، والمشكلة أن تجاعيد الوجه بدأت تزحف نحو نساء فى الثلاثينات.

ترى ما السبب وراء انتشار هذه التجاعيد فى هذا الوقت بالذات، وفى سن مبكرة نسبيا؟!

إذن فما السبب وراء هذه التجاعيد المنتشرة اليوم ؟!

إن السبب الأساسى يكمن فى طبيعة الحياة التى نعيشها، وسوف يظهر هذا من الملاحظات الآتية :

(١) المرأة الآن تخرج للعمل، ومن ثم فهى تتعرض للشمس وخصوصا فى وقت الظهيرة، وقد ثبت علميا أن أشعة الشمس خصوصا فى وقت الظهيرة ضارة جدا بالجلد، ولا يستبعد أنها تكون وراء حدوث هذه التجاعيد، ولذلك تفسير طبى يعرفه المتخصصون.

(٢) المرأة فى السابق لم تكن تهتم بوضع المساحيق على وجهها ليلا ونهارا، وكان جمالها جمالا طبيعيا، فظلت بشرتها طبيعية محتفظة بجمالها ونضارتها، وخصوصا وجهها، وظل فعلا وجها مشرقا بلا تجاعيد، وهذا ما يؤكده العلم الحديث وهو أن استخدام مساحيق الوجه بكثرة، والماكياج يؤثر على البشرة تأثيرا سلبيا، ويعمل على تجاعيد الوجه.

لذلك فيجب عليك سيدتى أن تقلعى من استعمال مساحيق الوجه.

(٣) التغير الذى طرأ علينا فى السنوات القليلة الماضية من تغير النظام الغذائى، مما يمكن وصفه بسوء التغذية، يُعد سببا رئيسيا فى تجاعيد الوجه، لماذا ؟!

إن نضارة البشرة وطراوة الجلد، تعتمد اعتمادا أوليا على الغذاء، فهناك فيتامينات هامة عندما يفقدها الجسم يحدث تشقق فى الجد، وثنايا فى مناطق معينة منه.

وفى السابق كان الطعام عادة ما يحتوى على الخضروات الطازجة والفواكه الطازجة، وكانت هذه كفيلة بأن تمد الجسم بما يحتاجه من فيتامينات لازمة لنضارة الجلد وطراوته.

أما نظام التغذية الحالى والذى يهمل الخضروات الطازجة، ويعتمد على الأكلات والوجبات السريعة، والمثلجات ونحوها، هذا النظام يعتبر المسؤول الأول عن نقص هذه الفيتامينات اللازمة.

(٤) التلوث البيئى والتعرض لغازات معينة، ولمخلفات المصانع ولعوادم السيارات، وغير ذلك من مصادر التلوث الأخرى، تؤثر أيضا على البشرة، وعلى إصابة الوجه بالتجاعيد مع مرور الوقت .. فيتم الاحتراز والابتعاد قدر المستطاع عن مصادر التلوث البيئ.

(٥) السهر المضنى والإرهاق يشكل أحد سمات العصر، فنحن نقلب نظام اليوم فى كثير من الأحيان فنسهر ليلا وننام نهارا، حتى المرأة العاملة تسهر أمام (التليفزيون) ثم تصحو صباحا وهى مجهدة مرهقة، وهذا الإجهاد يؤثر على الجسم كله لا سيما على الوجه، بينما كانت جداتنا تنمن مبكرا وتستيقظن مبكرا، فكن يتمتعن بالراحة الجسدية، وكانت ترتسم على وجوههن هذه الراحة.

(٦) كما أن ضغوط الحياة النفسية اليوم وعدم رضا كثير من النساء عن حالهن، وتطلعهن لما ليس فى طاقتهن مما يتسبب فى إصابتهن بالقلق والتوتر والحزن أحيانا كثيرة.

كل ذلك يساعد على أن ترتسم على وجوههن تجاعيد مبكرة، بينما المرأة التى تتمتع بالرضا بقضاء الله، والرضا بعيشتها فتنام مرتاحة البال. وتصحو على بركة الله تقول الحمد لله، وترتسم على وجهها ابتسامة مشرقة تملأ الدنيا، ورغم أن حالها قد لا يسر الكثيرات اليوم .. تلك المرأة الراضية طيبة النفس لا يمكن أن تفاجأها تجاعيد الوجه .. فمن أين تأتى ؟!

فمهلا أيتها القوارير، وهدئن من أنفسكن، واحمدن الله تعالى على حالكن. وارضين بقضائه تنعمن بوجه مشرق جميل بلا تجاعيد.

أســرار جمالك وأناقتك

فى : «أسنانك البيضاء اللامعة»

الأسنان البيضاء اللامعة تضفى عليك جمالا وجاذبية والأسنان البيضاء **اللامعة هى أمل النساء والرجال** على حد سواء.

ولا يمكن أن تكون امرأة أنيقة صفراء الأسنان، لأنها بمجرد أن تضحك سيذهب جمالها **وأناقتها** أدراج الرياح وقد كثرت معاجين الأسنان اليوم، وكل منتها يبدع فى اختراع وابتداع ألوان مختلفة من الدعاية لجذب المشاهدين، ولكسب المزيد من العملاء.

وإذا شئت أن أدلك على أفضل معجون أسنان رخيص الثمن عظيم الفائدة دللتك عليه، ولكن لا تسخرى منى .. هذا المعجون هو (السواك).

أتعرفين (السواك)؟! هو عود خشبي يؤخذ من شجر يسمى شجر الأراك، وهو شجر معروف ومنتشر فى الدول العربية.

والسواك هذا يجلى الأسنان ويجعلها أكثر بياضا، ليس هذا فحسب بل يقتل الجراثيم والميكروبات الموجودة بالفم وبين الأسنان والأضراس.

وفى الحديث الشريف عن رسول الله ﷺ :

* «السواك مطهرة للفم مرضاة للرب».

* «لولا أن أشق على أمتى لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة».

ولا تستقلى من شأن السواك، فقد تم تحليل السواك معمليا ووجد أن به العديد من المواد القاتلة للجراثيم والمطهرة للفم والمجلية للأسنان، والمانعة من التسوس، حتى قامت بعض الشركات العالمية بإدخاله فى معاجين الأسنان، وذلك عن طريق استخلاص تلك المواد منه وإعادة تصنيعها مع المعجون.

لقد كنت أظن أن مفعول السواك ضعيف أو بطيء لكنى جربت فوجدته جميلا مريحا .. لكنه يحتاج لمواظبة يعنى يحتاج للاستمرارية، ثم قرأت بعدها حديثا لرسول الله ﷺ يقول فيه : «لقد أمرت بالسواك حتى خشيت أن أدرد».

يعنى حتى خشيت أن تتساقط أسنانى من كثرة استعماله.

فالمقصود المواظبة على استعماله على الأقل ٥ مرات فى اليوم والليلة، ويستعمل السواك بعد بله بالماء وتدلك به الأسنان والأضراس، ويتم تغييره بعد فترة من استعماله، حيث تبين من الاختبار المعملى أن المادة القاتلة للجراثيم الموجودة بالسواك ينعدم تأثيرها بعد استخدامه لفترة طويلة.

جمال عينيك :

جمال العينين فى صفائهما ونقائهما وفى لمعان بريقهما، فليس كل العيون لها بريق .. ولكى تصبح عيناك جميلتين لامعتين لهما بريق فسوف أدلك على شيء معروف لكنه منسي هذه الأيام، وتم الاستغناء عنه بأشياء مستحدثة وضارة جدا بالعين والرموش من أنواع الماكياج المختلفة.

هذا الشيء أنت تعرفينه جيدا ألا وهو (حجر الكحل الأسود) ويسمى (الإثمد) وهو معروف ويباع عند العطار.

هذا الكحل وهو مادة طبيعية له فوائد عظيمة فهو ينقى العين ويمنحها بريقا ولمعانا وشكلا جميلا خلابا، ويفيد الموش ويقويها ويمنعها من التساقط. وقدر جاء فى الحديث الشريف عن الكحل :

«خير ما اكتحلتم به الإثمد فإنه يجلو البصر وينبت الشعر».

وقد كانت أمهاتنا وجداتنا يستعملنه، فما كانت الواحدة منهن تشتكى من وجع العينين ولا تساقط الرموش، ولا غيره من المشاكل التى نشتكى منها اليوم.

إن إهمال الطبيعة واللجوء للمواد المصنعة كيميائيا تسبب فى الكثير من المضار، والتى تظهر بعد فترة وتذهب الجمال بسرعة.

جمال أظافرك :

على غير ما تعتقد كثير من النساء أن جمال الأظافر ليس فى تطويلها، بل إن طول الأظافر يعمل على إضعافها .. وهذا ليس قولى أنا بل اعترافات الأطباء.

والحقيقة أن ديننا الحنيف ومنذ أكثر من ألف وأربعمائة عام قد أوصانا بقص الأظافر، وجعلها من سنن الفطرة، أما النساء فى الغرب فهن يطلقن أظافرهن ونحن نقلدهن بدون وعى !

وهذا من قلة وعينا نحن وقلة فهمنا، واتباعنا للغرب، مثلما فعل فعلنا، وهذا هور جنون (الموضة)، أما المرأة الواعية فهى تأخذ من (الموضة) ما ينفعها ولا يضرها ... أفهمونا أن الموضة فى أظافر طويلة عليها (مانيكير) وأنها بذلك أفضل . ووالله لا يوجد أفضل ولا أحسن من اللون الطبيعى للأظافر، لقد ثبت عمليا خطورة تطويل الأظافر، وخطورة تلك المواد الكيميائية المختلفة التى تطلى بها الأظافر ..

وفى الغرب حاليا بدأ كثير من النساء قص أظافرهن وعدم تطويلها، وجعلوها طبيعية كما خلقها الله، إنهن لم يفعلن ذلك بوازع دينى، كلا، إنما محافظة على هذه الأظافر من الضعف والتشقق الذي يحدث لها نتيجة التطويل ونتيجة المواد التى تطلى بها.



ذكر الأمراض وكيفية العلاج بالأعشاب

أمراض الشعر :

داء الثعلب : هو أن يسقط شعر الرأس حتى يكون مثل البطة وسببه زيادة خلط غليظ سوداوى.

والعلاج :

فيبدأ باستفراغه أولا ثم يأخذ خرقة حارة قد أغليت فى ماء فيه ردة دقيق وملح فيكمد بها الرأس ويمسح مسحا جيدا حتى يحمر ثم يشرط بالموسى أو بمشرط حجام في جلدة الرأس حتى تدمى أو تكاد ثم يحرق الثوم والشيح حتى يصير رمادا ثم يعجن الجميع بالعسل وماء البصل ويطلى به الرأس جميعه ثم يلف عليه بخرقة ويترك يوما وليلة ثم يعاود الطلاء بعد الغسل بالماء المتقدم ذكره والمسح من الكمد بالخرقة المذكورة.

يفعل ذلك سبعة أيام فإن الشعر ينبت وإن كانت العلة حادثة من قريب أو كانت مزمنة واحتاجت إلي زيادة الدواء فيغسل الرأس كما تقدم وتشرط حتى يدمى الجلد ثم يعاود العمل أسبوعا آخر كذلك حتى ينبت الشعر، وتكسى الرأس فإذا أكساه فإنه ينبت نباتا خالصا إن شاء الله تعالى.

ما يحسن الشعر ويقويه :

١- أما الدهان الذى يحسن الشعر ويقويه ويمنع الآفات عنه يغلى الزيت على نار لينة ويرمى فيه المصطكى واللادن ثم ينزل ويضاف إليه لعاب بذر القطن ويستعمل فى كل أسبوع مرة.

٢- الآس : طبخة يجلو مجاله الرأس وقروحه الرطبة وبثوره وعصارة ورق الآس فيه خاصية عظيمة فى تقوية الشعر وتسويده وتحسينه.

٣- البصل : إذا درس نيئا مع ملح الطعام وجعل على الرأس نقى قروحها وكذا ماء عصيره مع ملح الطعام طلاء يشفى قروحها.

٤- الحلفا : إذا غسلت الرأس برمادها نقاه من القروح المزمنة.

٥- دقيق الحمص : يذهب حكة الرأس غسولا.

٦- الحناء : إذا عجنت بزيت وقطران وعمل منها على الرأس أنبتت الشعر وحسنته وإذا عجنت بزيت أو دهن ورد وجعلت على قروح الرأس جففتها أودملتها.

٧- السلق : إذا سقط بعصارته مع العسل نقى الرأس من الآلام.

٨- جذور القصب : إذا احترقت بقشرها وسحقت بمثلها حناء وخضب به الشعر نقش البشرة وحسن الشعر وقواه.

٩- بذر حب الرشاد : إذا سحق وذر على قروح الرأس نقعها وأزال ما بها وإذا علق بالشعر أمسك سقاطه وإذا غسل بماء عصيره أو مطبوخه الرأس نقاه من جميع الأوساخ والبرودة ومنع تساقط الشعر وإذا خلط «بذر حب الرشاد» مدقوقا مع زيت أبرا.

وجع الرأس :

١- حصا اللبان الدكر : مع النطرون إذا طلى به الرأس أبرأ قروحه الرطبة.

٢-ر المـر : إذا نثر على قروح أصلحها وإذا عجن بخل وصار مثيل الكشك ومسح به الرأس نفع من وجع الرأس والصدغين.

٣- دهن الحنظل : إذا دهن به الرأس نقع القروح وتساقط الشعر.

٤- دهن الورد : يزيل الصداع إذا خلط بالخل الجيد ووضع على الرأس أوجاعه وفشش أورامه مع تكرار وضعه.

٥- العفص : إذا نقع فى ماء ودهن به الشعر سوده.

٦- القرنفل : مضغه يقوى الدماغ ويسخنه وهو من أعظم الأدوية للرأس.

٧- البوص : إذا أحرقت بقشورها وسحقت وعجنت بمثلها «حناء» وطلى بها الشعر الساقط شده وقواه وسوده.

السعفة : هو بلغم مالح - وعلامته قروح تنبت معها جلدة الرأس ويكون فيها شبيه حب النبق ويذر منها على القروح «والتدبير» لهذا المرض الطلاء بدهن الورد، ويلقى عليه ورق السوس يطلى أيضا بقرطاس محرق وخل خمر «لعله ورق البردى وهذا يطلق عليه » القرطاس.

الحزار : هو الأبخرة البلغمية المالحة وعلامته أن ينثر من جلدة الرأس شبه النخالة «التدبير» للشفاء أن يغسل الرأس بالخطمية البيضاء وماء السلق.

عظم الرأس : ريح غليظة والعلامة هى كبر الرأس عن المعتاد «والتدبير» الواقى أن يضمد الرأس بحب الرشاد بعد سحقه مضروبا بالماء وأيضا أن تطلى الرأس بدهن اللوز ثلاثة أيام.

أمراض الوجه والبشرة والأسنان :

الكلف : الكلف هو سواد يظهر فى الوجه فيغيره فيبدأ أولا باستفراغ الخلط السوداوى ثم يطلى الوجه أول الليل بحرمل وفلفل وملح معجون بعسل فإذا كان الصبح غسل الوجه بماء فاتر قد طبخ فيه نخالة وملح يعالجه بالنهار، فإذا كان الليل استعمل الطلاء المذكور ويغسله فى الصبح كما تقدم يفعل ذلك مرات برأ سريعا.

الصداع العظيم : الصداع العظيم هو الصداع النصفى وأكثر ما يحدث من زيادة الصفراء فعليه أن يبدأ باستفراغ الخلط الصفراوى ثم يطلى بأفيون وزعفران قد عجنا بخل وماء ورد على الصدغين.

النسيان : سبب النسيان من زيادة البلغم فإذا أخذ لبان الدكر وسكرا وزنجبيلا ودق الجميع دقا ناعما واستعمل منه كل يوم على الريق ثلاثة دراهم وعند النوم مثل ذلك قطع البلغم وأذهب النسيان وشجع القلب وزاد فى الحفظ زيادة عظيمة.

أدوية الفم :

١- ورق الحناء : إذا تمضمض بمائه نفع من قروح الفم. وإذا ذر مسحوقه كان أبلغ.

٢- الخولان : إذا أمسك فى الفم نفع من أوجاعه وطيب نكهته.

٣- دهن الورد : نافع لوجع الفم وشقوق الشفتين ويذهب القروح ويجفف الرطوبة والبثور الحارة.

٤- الرمان الحامض : إذا عصر وطبخ بعسل النحل كان نافعا للفم من جميع أوجاعه.

٥- الأنسيون : إذا سحق ونعم وذر على قروح الشفتين أدبلها.

أدوية الوجه :

١٤٦- الفول : إذا دق ناعما مع البصل وعجن بالخل الجيد وخلط كالمرهم وطلى به الكلف والنمش والبهق الحاصل فى الوجه وغيره أبرأه.

١٤٧- البيض : إذا شوى وسحق ومزج بعسل النحل وطلى به الوجه أزال الكلف والآثار السوداء.

١٤٨- الترمس : إذا طبخ وغسل بمائه البهق أزاله.

١٤٩- لبن التين : إذا خلط بدقيق الشعير كان جلاء للكلف.

١٥٠- الثوم : إذا سحق بعسل النحل ودهن به البهق أبرأه.

١٥١- الجوز : إذا دق قلبه ودهن به الكلف أزاله.

١٥٢- جوز الطيب : إذا طلى به الوجه وغسل أذهب النمش والكلف به.

١٥٣- حب العزين: إذا مضغ ودهن به الوجه أزال الكلف، ونظف الوجه.

١٥٤- حب الرشاد : إذا سحق وخلط بالخل وطلى به البهق أزاله.

١٥٥- دهن بذر الفجل : يزيل الكلف دهانا به.

١٥٦- الدبس : إذا طلى به الكلف أزاله.

١٥٧- الراوند : إذا دق وخلط بالخل يزيل الكلف.

١٥٨- الحبة السوداء «العصفر» : إذا خلط بالعسل النحل وطلى به الوجه أزال الكلف والنمش منه.

٥٩ ١- الكلف والنمش فى الوجه :

وهو مرض جلدى يصيب الوجه بشكل بقع حمراء أو نقط يصيب الحوامل عادة وهو بخار الدم المحرق وخلط سوداوى والعلامة تنقيط فى الوجه لغير لونه الطبيعى مع خشونة.

العلاج :

له يطلى بأشتان ولعاب ولحم البطيخ ممزوجا بدقيق الشعير.

٦٠ ١- البثور فى الوجه والعدسية :

هو خلط غليظ فيه حدة، وعلامته وجود نقط محرقة فى داخل الجلد

والعدسية يعنى نقط تغرس فى الوجه تشبه العدس.

والعلاج : يحك الوجه بلطف ويطلى بمرهم الزنجار ويحك أيضا بالسكر حتى يدمى ثم يطلى.

الاحتراقات والشقوق فى الوجه :

هو وجود مادة غليظة حادة والعلامة وجود قروح كمدة تشبه العدس.

والعلاج : له أن يحك الموضع ويطلى أيضا بمر ودهن ورد وخل.

١٦١- أدوية البردى :

وهى البقع التى تظهر على سطح الجلد والبرص هو البهاق.

العلاج :

١٦٢- البصل : إذا طلى معصوره مخلوطا بماء الورد أزال البرص.

١٦٣- بذر حب الرشاد : إذا سحق منه وزن خمسة دراهم وشرب منه المبروص نفعه وإذا طلى عليه حب الرشاد بعد سحقه ومزجه بالخل نفعه نفعا جيدا.

١٦٤- الخردل : إذا طلى به البرص أزاله.

١٦٥- الحبة السوداء : إذا مزجت بالخل بعد سحقها نفعت المبروص وإذا سحق وخلط بالخل نفع المبروص طلاء.

علاج القروح والبثور «وحب الشباب» :

١٦٦- الأبنوس : إذا سحق ونثر على القروح الخبيثة جففها وأدملها.

١٦٧- الترمس : ينفع من البثور غسولا، وفى الجروح ضمادا.

١٦٨- الثوم : إذا خلط بالعسل وطلى به أبرأ البثور الخبيثة وقروح الرأس الرطبة.

١٦٩- قلب الجوز العتيق : إذا حرق وخلط بزفت نفع قروح الرأس.

١٧٠- طبخ ورق الحناء : إذا تمضمض به أبرأ قروح الفم وبمسحوقها كبوسا.

١٧١- الخولان : إذا لطخ به القروح نفعها.

١٧٢- دهن بذر الكتان : ينفع من القروح طلاء.

١٧٣- السعد : إذا ذر على القروح العسيرة الاندمال نفعها نفعا جيدا.

١٧٤- الرمان الحامض : إذا عصر وطبخ ينفع القروح الخبيثة واللحم الزائد فى الفم والأنف.

١٧٥- السنامكى : ينفع البثور طلاء.

١٧٦- السنبل : ينفع القروح شربا واحتمالا.

١٧٨- الصبر : يدمل قروح الذكر عند الرجال العسرة الاندمال وكذلك ما كان منها فى الدبر طلاء بماء أو ذرا عليها.

أدوية الجروحات :

١- الأبنوس : برادته تقطع دم الجروحات الطرية.

٢- الأرز : إذا سحق وذر على الجراحات نفعها.

٣- نوى التمر «أى البلح» : إذا حرق الصق الجراحات الرطبة.

٤- التونيا : إذا سحقت وأضيفت مع دهن الورد نشفت الجراحات العصبيةوتلحمها.

٥- السنط : إذا ضمد بورقة الطرى على الجراحات العظيمة السيلان ألحمها.

٦- القطن : إذا حشى به الجراحات قطع دمها.

٧- حصا اللبان : ينشف الجراحات الطرية ويدملها ويقطع النزيف من أى موضع كان.

٨- الليف : إذا وضع على الجراحات الوسخة جلاها وطهرها.

أدوية قطع الدم :

١- بياض البيض ; إذا شرب بالسويق حبس الدم من أى عرق كان ظاهرا أو باطنا.

٢- قشر الرمان : إذا طبخ وجلس فى مائه النساء نفعهن من نزول الدم. وإذا حرق وجعل مع عسل النحل وضمد به فى أسفل البطن نفع نزف الدم من الأرحام والبواسير وغيرها.

٣- العنكبوت : يقطع الدم إذا وضع على محل نزف الدم.

* * *

وجهك مرآة جمالك

وجهك هو المرآة الحقيقية لجمالك وهو أهم جزء من جسم الإنسان يحظى باكبر قدر من المشاهدة، نتعرف به على الآخرين، ومن ملامح الوجه وتقاسيمه نستطيع أن نميز بين إنسان وآخر، وإذا أردنا الحكم على جمال شكل «حواء» نظرنا إلى وجهها فى أغلب الأحيان لأنه أحد المقاييس الأساسية للجمال يكتمل بصفاء النفس وجمال الروح. وتجميل الوجه فن بكل مقاييس كلمة فن ومعاييرها ولن تستطيع «حواء» تجميل وجهها قبل أن تعرف كل شىء عن ذلك الوجه المراد تجميله.

فهل تعرفين شكل وجهك وبشرتك وأى نوع من أنواع البشرة تكون ؟ وهل تعرفين شكل شفتيك أو عينيك ؟ ولتكن بدايتك دائما هى التعرف على وجهك جيدا وأن تدركى مواطن الحسن والنقص فى ذلك الوجه ثم كيفية التعامل معه وتجميله ..

وهل تعلمين أن ملامح وجهك تتعرض للتغيير من آن لآخر وأن هذا التغير تظهر علاماته بوضوح على وجهك فيعبر عن السعادة أو الابتهاج وكذلك عن الحزن أو الغضب وكأنه مرآة تعكس أحوالك كاملة ؟!

وليكن اهتمامك بجمال وجهك اهتماما خاصا جدا لأن وجهك عنوان جمالك.

والحقيقة التى لا جدال فيها، أن جمال وجهك يعبر عن مدى اهتمامك الشخصى بنفسك، وصفاء بشرتك ونضرة وجهك يعبران عن استقرار حالتك النفسية. وفى حالة انقباض وجهك أو وجود تغيير فى تقاسيم وجهك فهذا حتما يدل على وجود متاعب قد تكون صحية أو نفسية.

وتستطيع عيناك الحديث بدون كلمات، وملامح وجهك تستطيع أن تقول للآخرين مرحبا، وتستطيع أن تقول لهم أيضا دعونى وشأنى، كل ذلك بدون كلمات .. ولكن بلغة ملامح الوجه وتعبيراته، أليس فى ذلك كله دليل قوى على أن وجهك دائما يبوح بأسرارك وينطق بما فى داخلك ؟.

وإذا كنا نتحدث عن جمال الوجه فثقى ياصديقتى إن لكل إنسان مفهومه الخاص والشخصى لهذه الكلمة، وهذا المفهوم قد يختلف من شخص لآخر وليس له مقياس خاص، ولكى يصبح وجهك جميلا لابد أولا أن تحبى ما ترينه فى نفسك دون أن تحسدى من هن أكثر جمالا منك .

وهذا لا يعنى أن تتجاهلى عيوب بشرتك وعيوب وجهك، ولكن لا تجسمى تلك العيوب وثقى أنه بالوصفات الطبيعية تستطيعن إخفاء الكثير من تلك العيوب حتى لو كانت تبدو صعبة الإصلاح بالنسبة لك مثل إخفاء كبر الأنف أو ضيق العيون أو ترهل الوجنات إلى غير ذلك ..

كل ما عليك هو أن تتعرفى على فن تجميل الوجه باستخدام الوسائل الطبيعية من أعشاب وغيرها وتتعهدى وجهك بالعناية لأن وجهك مرآة جمالك.

وتجميل وجهك بالوسائل الطبيعية لا يحتاج لإمكانيات مادية كبيرة لأنواع مختلفة من المزيلات والروائح والكريمات والصابون وظلال العيون والكريمات الأساسية وغيرها من مستحضرات التجميل الصناعية ولكن يحتاج منك إلى ثقافة ومعرفة حقيقية بطريقة التجميل الصحيحة.

فكثيرا ما يساء استعمال وسائل التجميل المختلفة عند بعض النساء على أمل أن يظهرن أكثر جمالا وجاذبية، ويجازفن بالإساءة إلى جمالهن الحقيقى حين يستخدمن وسائل تجميل صناعية وبكميات كبيرة تؤثر تأثيرا مباشرا على بشرة الوجه وعلى جمالهن بصفة عامة، وتترك آثارا واضحة على البشرة.

لابد أن تدركى يا صديقتى أن لكل وجه مميزاته الخاصة التى يجب عدم تبديلها كليا أو تشويهها سواء كان وجهك جميلا فاتنا أو غير ذلك، وعليك أن تتعلمين كيف تجملين وجهك دون أن تلحقى ببشرتك أى ضرر لأن تجميل الوجه يهدف فى المقام الأول إلى إظهار وإبراز مميزات الوجه الحقيقية وإخفاء عيوبه. وثقى أنه لا فائدة على الإطلاق من تلوين الوجه بتلطيخه بطبقات كثيرة من الألوان بغية إخفاء خطوط الحقيقة من تجاعيد، فذلك يلحق بالبشرة أضرارا لا حصر لها .. ويزيد من تلك التجاعيد .. وثقى أن لكل منا وجهه الخاص .. ولكل وجه متطلباته الخاصة من طريقة التجميل ومستلزمات التجميل أيضا.

ولابد وقبل كل شىء أن تعرفى المزيد والمزيد عن وجهك وبشرته واحتياجاته الحقيقية والطريقة المثلى للتعامل معه واختيار ما يناسب بشرتك من مستحضرات تجميل طبيعية تتناسب مع عمرك ومع المناسبة اللازمة لهذا التجميل.

ولا تنسى أن الملابس عامل هام فى إبراز جمال الوجه ، وينبغى أن لاتكون صارخة الألوان، بل تخيرى ما يناسب لون عينيك ولون بشرتك من ملابس كى تزيد وجهك جمالا ونضارة.



أسرار الجاذبية والجمال

هناك إمرأة تعرف كيف تتجمل وأخرى لا تعرف أسرار الجمال ولا فن تجميل الوجه، تُرى هل يمكن أن تتساوى هذه مع تلك إذا كانت المقاييس الطبيعية لجمالهما واحدة ؟.. بالطبع لا .. ستظهر إحداها رائعة الجمال والجاذبية أما الأخرى فلن تظهر بذلك المظهر إطلاقا.

فهل تعرفين يا عزيزتى أسرار الجاذبية والجمال التى تستطيعين بها إبراز جمال وجهك باستخدام الوصفات الطبيعية ؟

والطريقة الصحيحة لفن تجميل الوجه تجعل بشرة الوجه صافية منتعشة، ويتم فيها إبراز التقاطيع الجميلة بصورة أوضح كما تخفى الحبيبات والعيوب الموجودة فى الوجه .. وهذا الفن من شأنه أن يزيد من جمال وجاذبية الوجه كما أنه يستطيع أن يظهر وجه المتقدمات فى العمر أقل عمرا من السن الحقيقى.

وثقى يا عزيزتى أن فن التجميل المتقن للوجه هو الذي يظهر دائما فى صورة طبيعية، وفى باريس حيث يتنافس خبراء التجميل فى كبرى بيوت التجميل على هذه المهمة، أقروا فى اجتماعهم الأخير الأسس العامة لفن التجميل على الرغم من اختلاف المدارس التى ينتمون إليها، إلا إنهم اتفقوا على الرجوع لفن التجميل الطبيعى للوجه باستخدام المستحضرات الطبيعية واتفقوا أيضا على أن تجميل وجه حواء لابد أن يتفق حتما مع عمرها.

وبين الثلاثين والأربعين يتم التركيز على إخفاء التجاعيد والظلال التى تبدأ فى الظهور فى الوجه باستخدام اللوسيونات الطبيعية وكريمات الأعشاب.

وهكذا نجد أن تجميل حواء لنفسها بصفة عامة ولوجهها بصفة خاصة لا يعتمد على سن معينة ولا يقف عند سن معينة .. المهم جدا أن تكون حواء

فى حالة من الرضى النفسى عن نفسها وهو مايشعرها بالسعادة والابتهاج وينعكس على مظهرها ويزيد جمالها جمالا.

جمال وجهك يبدأ من هنا :

هل فكرت متى تبدأ حواء فى الاهتمام بجمال وجهها؟

هل عندما تفكر فى الخروج لعملها أم عندما تعود لمنزلها وتستعد لاستقبال زوجها إن كانت متزوجة..؟ أم كلما كان لديها وقت للاهتمام بنفسها؟ وقبل أن تفكرى طويلا .. أبادرك بالرد وأقول لك إن الاهتمام بجمال وجهك وجمالك بصفة عامة يبدأ بمجرد أن تفتحى عينيك وتستيقظى صباحا أو مساء وعدنما ستفكرين كيف ؟ وما هى الطريقة المثلي لغسل وجهك ؟..

هل من الأفضل أن تغسلى وجهك بالماء الساخن لتنظيف البشرة وفتح المسام كما يقولون ؟ أم يجب أن تستخدمى الماء البارد للحصول على الانتعاش المطلوب للبشرة أم تمسكى العصا من المنتصف وتستخدمى الماء الفاتر؟ .. وهكذا فإن جمال وجهك والاهتمام بتجميله يبدأ حتما بمجرد أن تستيقظى وقبل عمل أى شيء.

لا للماء الساخن :

على الرغم من أن الأطباء فى الماضى كانوا يوصون باستخدام الماء الساخن من أجل تفتيح المسام إلا أن أحدث الدراسات توصلت إلى أن الجلد في حالة استخدام الماء الساخن قد يتمدد ليشمل المسام وهكذا تخرج الزيوت والأقذار من داخل المسام وهو ما آثار الفكرة القائلة بأن المسام تتفتح لغرض تنظيف أفضل إلا إنه لوحظ أن الحرارة تصل إلي الطبقة الخارجية من الجلد أولا مما يجعلها تتمدد هى الأخرى داخل المسام وتغلق منفذ الزيوت التى يتم ضغطها من الداخل إلي الخارج.

وهكذا بدلا من تفتح المسام تقوم الحرارة بإغلاقها أو إعاقة فتحها وحدوث التهابات وكذلك تقوم حرارة الماء الساخن بتمديد الأوعية الدموية الموجودة قرب سطح الجلد، ومع الضغط الفائض من الزيوت التى يتم ضغطها دون أن تنجح فى الخروج للخارج يحدث الاحمرار ووجود البقع أو اللطخ على الجلد وهو ما جعل الأطباء يحذرون من الماء الساخن.

كما أن الماء الساخن يعتبر أيضا أكثر تجفيفا للجلد لأن الماء الساخن يتبخر أسرع من الماء البارد، وبهذا يمتص بعض الرطوبة الطبيعية الموجودة فى الجلد مما يجعلها أكثر جفافا .. ونظرا لهذه الحقائق العلمية .. ومن أجل جمال بشرة وجهك ننصحك بعدم استخدام الماء الساخن أو حمامات البخار كوسيلة من وسائل تنظيف الوجه على الإطلاق إلا فى حالة واحدة وهى قيام الطبيب الاخصائى بوصف الماء الساخن أو حمام البخار كوسيلة من وسائل العلاج المتخصص لك.

تجملى بالماء الفاتر:

إذا كانت نصحيتنا السابقة لك هى عدم استخدام الماء الساخن أو حمامات البخار كوسيلة لتنظيف بشرة وجهك فليس معنى هذا أننا ندفعك لاستخدام الماء البارد لتنظيف وجهك .. بل إننا ننصحك أيضا بأن تتجنبى غسيل وجهك بالماء البارد جدا على الرغم من أن الماء البارد جدا ليس مجففا للبشرة مثل الماء الساخن إلا أنه قد يسبب تقلصا فى الأوعية الدموية الموجودة قرب سطح بشرة الوجه وبذلك يسمح لقدر أقل من عناصر التغذية والمواد الغذائية اللازمة بالوصول إلى خلايا الجلد والغدد المفرزة للزيوت.

وإذا كانت بشرتك دهنية ومفرزة للزيوت، تُرى ماذا ستفعل المياه الباردة فيها ؟ حتما ستجعلها قاسية وأكثر سمكا وخاصة فى فصل الشتاء .. والحل

الأمثل والأكيد هو غسل الوجه بالماء الفاتر الذى لا يؤذى البشرة مهما كانت نوعيتها وخاصة البشرة الحساسة، وثبت علميا أن الماء المعتدل والفاتر هو الأفضل لبشرة وجهك دائما، فإذا كنت تفضلين الشعور المنعش الذى يعطيه استخدامك للماء البارد اجعلى الماء الفاتر مائلا للبرودة.

وإذا كنت تجدين الماء الساخن قليلا أكثر راحة بالنسبة لك اجعلى الماء الفاتر مائلا إلى السخونة التى ترغبين فى الإحساس بها .. وتعودى دائما وأبدا على أن تقومى بالأشياء المريحة لك نفسيا وتجنبى الضغط النفسى بقدر الإمكان لأنه هو المؤثر الهام والعامل المحدد لجمال وجهك وتذكرى دائما وأبدا نصيحتى إليك هذه وهى إذا كنت لا تشعرين بالراحة مع شىء ما فلا تفعلينه.

واعلمى أن طريق جمال وجهك الدائم هو فى الطبيعة واستخدام المنظفات الطبيعية للوجه ووسائل الترطيب والتغذية المصنوعة من النباتات والأعشاب الطبيعية وليس بمستحضرات التجميل الصناعية على الإطلاق.



تعرفى على بشرة وجهك

هل تعرفين نوعية بشرة وجهك جيدا؟! ثقى ياصديقتى أن حواء لن تستطيع تجميل وجهها دون أن تتعرف على نوع بشرتها والأسلوب الصحيح للتعامل معها.

وكى تتعرفى على نوع بشرتك يلزمك أولا غسل الوجه والرقبة جيدا لإزالة كل ما يعلق ببشرة وجهك من أتربة وغبار ثم عليك أن تقفى أمام المرآة فى ضوء طبيعى وكاف تدققى النظر فى كل جزء من أجزاء بشرتك لتتعرفى عليها وتقارنى بينها وبين الأنواع الأخرى من البشرة بمجرد النظر. واتفق خبراء التجميل فى الآونة الأخيرة على تقسيم أنواع بشرة الوجه إلى ستة أنواع رئيسية يمكن التعرف عليها بمجرد النظر.

البشرة الطبيعية للمحظوظات فقط :

وهذه البشرة تبدو عادية جدا .. ملساء .. ناعمة .. مرنة .. رطبة قليلا .. ليست شديدة الجفاف ولا كثيرة الإفرازات الدهنية .. وغالبا ما تكون خالية من العيوب والشوائب .. صافية .. مشرقة .. وصاحبات هذا النوع من البشرة محظوظات لتمتعهن بهذه النوعية من البشرة المتميزة.

لذلك وجب عليهن ضرورة المحافظة على جمال تلك البشرة ورعايتها بصفة دائمة وذلك بالحفاظ على تغذية البشرة بطريقة منتظمة كى تظل ناعمة مرنة مشرقة، وتنظيفها يوميا بالماء والصابون الجيد وعدم تعريض بشرة الوجه للبرودة الشديدة أو الحرارة الزائدة أو التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة.

وذلك من أجل تجنب الإصابة بالبقع الجلدية وشوائب البشرة مع ضرورة استخدام حركات التدليك الدائرى للوجه والرقبة من أسفل إلى أعلى بمعدل ثلاث مرات أسبوعيا بواسطة زيت الزيتون أو زيت اللوز للحفاظ على حيوية

الوجه ونضارته كما يمكن استخدام أحد أقنعة الجمال الخاصة بالبشرة الطبيعية مرتين أو ثلاث شهريا من أجل المحافظة عليها وإظهار جمالها الحقيقى الجذاب.

ويلائم صاحبات هذه النوعية من البشرة جميع أنواع مستحضرات التجميل الطبيعية وإن كنا ننصح بالإقلال ما أمكن فى استخدام هذه المستحضرات مهما كانت راقية وطبيعية بل ننصح بأن يكون استخدام المستحضرات بصفة عامة فى أضيق الحدود الممكنة من أجل وضع لمسات فنية ورتوش خفيفة لإظهار جمال الوجه الحقيقى، كما يلائم هذه النوعية من البشرة اللون الطبيعى إلا فى حالة شحوب اللون فيمكن استخدام مسحة رقيقة من اللون الوردى الطبيعى.

البشرة الدهنية .. لامعة دائما :

كثير من الفتيات والنساء يتمتعن ببشرة دهنية وهن لا يعلمن نوعية بشرتهن ويتعاملن معها دون سابق معرفة حقة مما يلحق أكبر الضرر بتلك البشرة التى تؤثر تأثيرا مباشرا على جمال وجه حواء، وتبدو هذه البشرة لامعة متفتحة المسام، خلاياها مملوءة بالإفرازات الدهنية ولعلك تلاحظين أحيانا انتشار بعض النقط السوداء خاصة على طرفى الأنف والجبهة أو الذقن عند صاحبات البشرة الدهنية، وغالبا ما تكون تلك البشرة قابلة للتقشر وظهور البثور فيها، لذلك فهى تحتاج لرعاية خاصة جدا.

ويمكنك التأكد من أن بشرتك دهنية إذا قمت بتمرير الأصبع فوق مناطق الوجه صباحا عقب الاستيقاظ من النوم فإذا لاحظت وجود بعض البقع الدهنية التى تشبه الزيت دل ذلك يقينا على أن بشرتك دهنية وعليه، يجب الابتعاد عن تناول رجميع المواد الدهنية والفطائر والحلويات والشيكولاته وكذلك المواد

الحريفة مثل التوابل والشطة، والإكثار من تناول الفواكه والخضروات الطازجة التى تعيد للبشرة حالتها الطبيعية وتحافظ على جمالها مثل الكرفس وعصير الجزر والبرتقال وعصير الخيار الذى يجب تناول كوب منه على الأقل يوميا، ويجب عمل قناع للوجه مرة كل أسبوعين من العناية بغسل الوجه والرقبة بالماء والصابون الجيد بمعدل ثلاث مرات يوميا، ومسحه بقطعة من القطن مشبعة بماء الورد، كما يفضل استعمال الماء الدافئ والصابون الجيد أثناء عملية التنظيف حتى يمكن إذابة الافرازات الدهنية وتنظيف مسام الجلد.. ويمكن غسل الوجه مرة ثانية بالماء الفاتر ثم مسحه بماء الورد.

البشرة المختلطة .. ورعاية خاصة جدا :

تعتبر البشرة المختلطة من أكثر أنواع البشرة التى تحتاج إلى عناية خاصة رجدا، وإذا كنا نعتبر صاحبات البشرة الطبيعية أكثر الحسناوات حظا ببشرتهن فإن صاحبات البشرة المختلطة هن أقل الحسناوات حظا ببشرتهن لأن هذه البشرة تجمع بين صفات البشرة الدهنية والبشرة الجافة.

فنلاحظ وجود جفاف فى بعض أجزاء بشرة الوجه مثل الخدين بينما نجد أجزاء أخرى من بشرة الوجه دهنية مثل الجبهة والأنف والذقن، لذلك فلابد من التعامل مع ذلك الوجه على اعتبار أنه يحتوى على نوعين من أنواع البشرة المعروفة.

وكى تتأكد حواء من أن بشرة وجهها مختلطة فعليها أن تضع ورقة تنظيف رقيقة (مناديل ورقية) مثلا بحجم الوجه والرقبة معا على شكل قناع للوجه بحيث يلامس جميع أجزاء البشرة.

قومى بالضغط بأصابع اليدين فوق المنديل الورقى حتى يلتصق بكل جزء من أجزاء بشرة الوجه والرقبة مع ضرورة تركيز الضغط فوق الجبهة والخدين

والأنف والذقن وانتظرى لمدة ثلاث دقائق وانزعى المنديل الورقى .. مستجدين الأجزاء الجافة من بشرة وجهك لا تترك أثرا فوق المنديل الورقى بينما الأجزاء الدهنية من بشرة الوجه تترك بقعا دهنية واضحة بينما الأجزاء العادية الطبيعية تترك أثرا بسيطا جدا من الدهون على المنديل الورقى مما يؤكد على أن بشرة وجهك مختلطة.

وتعامل المناطق الجافة من بشرة الوجه بنفس معاملات البشرة الجافة من تغذية بمغذى طبيعى دهنى وخلافه، أما المناطق الدهنية من البشرة فيتم التعامل معها بنفس الطريقة التى يتم التعامل بها مع البشرة الدهنية من غسل جيد لتلك المناطق من الوجه جيدا بالصابون الجيد ومسحها بقطعة من القطن المشبع بماء الورد وخلافه.

البشرة الحساسة .. للجميلات فقط !!

تمتاز البشرة الحساسة الرقيقة برقتها المتناهية ونعومتها وتأثرها الشديد بالحالة النفسية لحواء وللطقس الجوى من حرارة وبرودة، وقد يظهر فيها بعض اللمعان على طرفى الأنف وأحيانا جفافا على الخدين.

وقد تظهر تحت هذه البشرة بعض الأوردة والشعيرات الدموية الصغيرة، وننصح صاحبات البشرة الحساسة الرقيقة بالابتعاد عن تناول المنبهات مثل القهوة والشاى والتدخين وتجنب المشاكل النفسية وحالات الإرهاق البدنى.

كما يجب الحصول على كميات متناسبة ومتكاملة من الغذاء المتوازن والعناية بالحصول على الفواكه والخضروات الغنية بفيتامينات (أ، ب ، ج).

والعناية بالبشرة الحساسة الرقيقة يتطلب استخدام أحد الأقنعة المخصصة للبشرة الحساسة مرة على الأقل أسبوعيا مع عدم التعرض لتيارات الهواء البارد شتاء أو التعرض لأشعة الشمس والمياه المالحة لفترات طويلة.

وتحتاج البشرة الحساسة إلى نوع معين من الصابون الطبيعى، ويفضل صابون زيت النخيل أو صابون الجلسرين وعدم استعمال القلويات أو الليمونتات المنظفة، وتذكرى دائما أن المساحيق الملونة ضارة لبشرة الوجه بصفة عامة ولصاحبات البشرة الحساسة بصفة خاصة.

البشرة الجافة .. للرشيقات فقط :

معظم الرشيقات يتمتعن ببشرة جافة تحتاج لرعاية خاصة وتغذية طبيعية، وتنقسم البشرة الجافة إلى :

البشرة الجافة ناقصة الدهن :

كى تتعرفى على نوعية بشرة وجهك بطريقة عملية يمكنك أن تقومى بغسل وجهك بنوع جيد من الصابون ثم اتركى الصابون فوق بشرة وجهك لمدة ثلاث دقائق.

فإذا ما كانت بشرتك من النوع الجاف فعلا فسرعان ما تشعرين بحرقان بسيط من أثر الصابون يختفى بمجرد غسل الوجه وإزالة الصابون بالماء، والبشرة الجافة ناقصة الدهن تبدو مشدودة جافة ولكنها ناعمة كالورق فى ملمسها وغالبا ما تكون حادة التقاطيع والملامح كأنها ذات قشور متراصة. وينبغى على صاحبات البشرة الجافة الامتناع نهائيا عن تناول التوابل والمواد الحريفة مثل المخللات والطرشى وكذلك الأسماك والشيكولاتة والحرص على تناول بعض الأملاح الفوارة من وقت لآخر.

ولجمال الوجه ذى البشرة الجافة ناقصة الدهن يمكن القيام بحركات التدليك الدائرية للوجه والرقبة من أسفل لأعلى واستخدام مزيج مكون من زيت الزيتون وزيتي اللوز واللانولين بنسب متساوية وتدليك بشرة الوجه يوميا .. كما يجب استخدام قناع للوجه من الأقنعة المناسبة لصاحبات البشرة الجافة ناقصة

الدهن واستخدام أنواع الكريم الطبيعى الرطب عند النوم (مثل كريم عسل النحل) ولابد من تنظيف بشرة الوجه كل مساء وكل صباح، ونحذر صاحبات البشرة الجافة من كثرة استخدام المواد المطهرة والمستحضرات المنعشة لأنها تزيد من درجة جفاف البشرة.

البشرة الجافة ناقصة الماء :

هى نوع من أنواع البشرة الجافة ويلاحظ أن هذه البشرة تكون فى الغالب مشدودة جافة ناعمة الملمس وتظهر عليها أحيانا خطوط صغيرة حمراء تبدو واضحة بصورة أكثر عند صاحبات البشرة البيضاء وربما تخالطها فى بعض الأحيان تجاعيد، وعلاج هذه النوعية من البشرة يكون دائما بمغذيات البشرة الطبيعية وكذلك المنظفات الطبيعية وعمل الأقنعة بصفة منتظمة.



مشاكل الجمال

أسئلة وأجوبة

هل سأصاب بالصلع ؟

* كلما سرحت شعرى بالفرشاة، انتهى وقد خرجت هذه الفرشاة ومعها العزديد من الخصلات، ولذلك أعانى الآن من الرعب خوفا من احتمال إصابتى بالصلع، فهل أحتاج إلى مراجعة اختصاصى بالأمراض الجلدية ؟

– كثيرة هى أسباب تساقط الشعر، ولكن خروج ذلك مع الفرشاة يشير إلى أنك موشكة على الإصابة بالصلع، ذلك أننا نفقد سبعين شعرة فى الحالات العادية كل يوم تقريبا، من أصل حوالى المائة ألف الموجودة على جلدة الرأس – وهو تساقط ينتج عن دورة النمو الطبيعى. فى أية فترة زمنية معينة، تمر نسبة ١٥ أو ٢٠ فى المائة من بصيلات شعرنا بمرحلة استراحة – تستمر حوالى ثلاثة شهور – لا يحدث فيها أى نمو، وفى نهاية هذه المرحلة تبدأ هذه البصيلات بإنتاج شعر جديد، وهذا ما يدفع بالقديم إلى التساقط. فإذا إزداد التساقط، فلا يعنى هذا سوى أن الشعر يتبدل بسرعة تفوق السرعة العادية.

وحتى فى هذه الحالة، ينبغى عدم تجاهل الوضع مادام أن البصيلات قد تتبدل متأثرة بعوامل من أمثال نقص الحديد أو فيتامين B - 12† أو حامض الفوليك، وباضطرابات تطرأ على الغدة الدرقية، وبعض العقاقير، ثم حبوب منع الحمل فى الحالات القليلة النادرة. هذا إلى جانب أن المرض وأنظمة الريجيم الصارمة والانحطاط والضغوط، يمكنها جميعها أن تؤدى إلي تساقط الشعر كذلك.

أما تساقط الشعر بصورة تخلف وراءها بقعا من الصلع واضحة، فيمكنه

أن يحدث نتيجة لأنواع معينة من الأمراض الجلدية، أو المركبات الكيميائية التى تستخدم لتلوين الشعر أو تجعيده، أو المبالغة فى شد الشعر عند تجعيده «بالفير» أو «اللفائف». والحالات هذه هى أكثر خطورة طالما أن الشعر المتساقط هنا لا يعود إلى النمو دائما. فإذا ساورتك الشكوك بوجود مشكلة، راجعى أولا طبيبا على إلمام بحالتك الصحية فإذا لم يعثر على سبب واضح، اطلبى منه أن يبعث بك إلي اختصاصى بالأمراض الجلدية لمعرفة الأسباب المختلفة لتساقط الشعر.

* سمعت أن الجلد تحت وحول العينين يجب أنر لا يتعرض للتدليك إطلاقا. لأن ذلك يجعله عرضة للتمدد ويصبح متمغنطا إلى حد ما. هل هذا الأمر صحيح ؟

– الجلد تحت وحول العينين هو بالسماكة نفسها التى يكون عليها فى أى منطقة أخرى من الجسد، لكنه يتضمن نسبة أقل من الأنسجة الرابطة «الشبكة التحتية من الألياف التى تغذى الجلد» من تلك التى يمتلكها فى أجزاء أخرى من جسدك.

يفقد كامل الجلد رطوبته ويضعف مع تقدم العمر بحيث يصبح أكثر استجابة للضرر. ومنطقة ما حول العينين تتميز بشكل خاص بسهولة التأثر السريع وقابلية الاستجابة للضعف والضرر.

إن تدليك عينيك بشدة قد يعرض الأنسجة الرابطة إلى إجهاد غير مبرر ولا لزوم له ويؤدى إلي تسريع نشوء مشكلة «الميليا» – وهى عبارة عن أكياس متناهية الصغر والدقة تشبه الأورام ذات الحجم المماثل لرأس الدبوس. هذه الأكياس يمكن استئصالها من قبل طبيب الأمراض الجلدية. ويمكنك أيضا أن تصونى الجلد فى منطقة ما حول العينين من الجفاف والتمدد بواطة محافظتك

على ترطيبها باستمرار وجعلها لينة بشكل جيد ودائم، ومن خلال اعتماد الربتات «الضربات» الخفيفة واللطيفة عندما تستعملين مساحيق التجميل.

تفجر البثور :

* هل باستطاعة مستحضرات ترطيب البشرة أن تتسبب بظهور البثور المتقيحة على هذه البشرة ؟ بدأت باستخدام مستحضر من هذا النوع منذ بضعة شهور، وبشرتى الآن تتفجر بالبثور المتقيحة. قالت لى إحدى الصديقات إن المستحضر المعنى هو المسؤول. فما هو رأيك ؟

– ربما تستخدمين مستحضر ترطيب بالغ الكثافة، أو أنك تبالغين بتكرار وضعه هذا بينما يحذر أطباء الجلد من المبالغة باستخدام مستحضرات الترطيب، وذلك للسبب ذاته الذي أتيت على ذكره كما أن البشرة الزيتية – هل بشرتك كذلك ؟... قد لا تحتاج إلي مستحضرات إطلاقا، والفائدة من هذه المستحضرات أنها تضخ الرطوبة إلى المناطق الجلدية الجافة التى تفتقر إلى ما يكفى من الزيت الطبيعى. حاولى الانقطاع عن استخدام مستحضرات الترطيب إلى حين تتخلص بشرتك من بثورها المتقيحة، ثم عودى إلى وضع طبقة رقيقة من المستحضر، وعلى البقع الجافة فقط. أما إذا كان الجو رطبا، فتوقفى عن استخدام هذا المستحضر كليا.

تضخيم النهدين :

* أنا موشكة على الخضوع لجراحة تعمل على تضخيم الثديين، قرأت الكثير عما تتقدم به من مساعدة ولكن هل سأفقد جميع الأحاسيس فى ثديى الجديدين ؟

– تشتمل هذه العملية على انقسام لا مفر منه يحل ببعض أعصاب الإحساس التى تصل إلى منطقة الحلمة، ولكن يحدث للكثيرات أن تستعدن

نسبة كافية من الإحساس مع مرور الأسابيع. هذا إلى جانب أن الجراحين يضعون المواد المزروعة خلف الأنسجة الغددية للنهدين بحيث أن وظيفة هذين النهدين لا تتعرض لإعاقة.

مخطط العيون والتهاب الجفون :

* عيونى تدمع كلما وضعت الخطوط على الحافة الداخلية لجفونى السفلى. هل يعود السبب إلى الصنف الذى أستعلمه (وهو سائل)، أو هل هذا مضر ؟

- لما كانت عيناك تدمعان، معنى هذا أن مستحضر التخطيط يلهبهما، وعلى الرغم من عدم وجود خطر فى مستحضرات تخطيط العين أو أية مستحضرات تجميل أخرى للعينين وغيرها - طالما أن هذه تخضع جميعها للاختبار - يبقى أنه من غير المستحسن وضع الخطوط المعنية على الحافة الداخلية للعين. وبدلا من استعمال المخطط السائل فوق الجفون، حاولى مزج خطوط القلم تحتها ستحصلين هكذا على مظهر أنعم - ولن يدخل المستحضر إلى العين ذاتها (لهذا أهميته الخاصة إذا كنت تضعين عدسات لاصقة).

شعر متشابك بعد الشامبو:

* لى شعر ناعم طويل متموج يستحيل التعامل معه بعد الشامبو - يصبح كتلة من الشعر المتشابك .. وعندما استعنت بمستحضر تكييف الشعر، أصبح شعرى بالغ التعرج. فما الذي أفعله ؟

- يمكنك تجنب بعض حالات التشابك التى تحل بشعرك باعتماد مزيد من العناية وأنت تغسلين هذا الشعر، ضعى الشامبو، ثم كومى شعرك الطويل فوق رأسك، ودلكيه برفق حتى يتحول إلى رغوة، حاولى منع الشعر من التشابك فى حالة فوضوية أثناء عملية غسله بالشامبو، ثم جففيه بالمنشفة معتمدة العناية والحذر نفسيهما.

بعد ذلك استعينى بمشط عريض الأسنان (لا تستعملى الفرشاة أبدا) لتسريح الشعر الرطب إلى الخارج. خذى خصلا صغيرة كل مرة، وابدئى من قاعدة كل خصة، منتقلة إلى الأعلى حتى قمة الرأس، لا تشدى الشعر بعنف أبدا أما بالنسبة لمستحضر التكييف، فاختارى منه نوعا يمكن إزالته بالغسل الخفيف بدلا من آخر تتركينه على شعرك، سيساعدك هذا على تسريح شعرك وتخليصه من التشابك بمزيد من السهولة دون أن يجعل هذا الشعر متكتلا.

الكلور وجفاف الجلد :

* **أنا فى السادسة عشرة من عمرى وعضوة فى فريق للسباحة، مشكلتى أن مادة الكلور التى تضاف إلى الماء فى أحواض السباحة تعرض بشرتى لجفاف شديد وللتشقق، هل تستطعين مساعدتى ؟**

– ليس الكلور هو مشكلتك، بل كثرة وجودك فى الماء هو المشكلة، لذلك عليك حماية وجهك بمستحضر ترطيب البشرة قبل السباحة وبعدها (ضعى هذا المستحضر بعد الاستحمام وقبل النوم كذلك) دهانك الأفضل هو التالى : مستحضر ترطيب للبشرة خفيف وخال من المواد المهدئة القوية، بحيث لا يدفع بحب الشباب إلى الاستفحال ويوجد الكثير من المستحضرات الجديدة لترطيب البشرة فى الأسواق اليوم يجرى تحضيرها بشكل يجعلها لا تتسبب بظهور حب الشباب – المواصفات مدونة على العلبة، ابحثى كذلك عن مستحضرات تحتوى على مادة تجذب الرطوبة وتحفظها، سوف تجدين مثل هذه المستحضرات فى الصيدليات أو مخازن مساحيق التجميل.

أنت والشعر القصير :

* شعرى متموج إلى حد ما، ومعتدل الكثافة، وطويل . أريد لنفسى مظهرا جديدا. ولكننى أخاف أن الشعر القصير لن يكون ذا فائدة لوجهى الممتلىء. فهل لديك من نصيحة ؟

– لا تقلقى، إذ توجد تصفيفة شعر قصير لكل شكل وجه وكل نوع شعر. والشعر القصير عملى هنا. طالما أنه يبدو رائعا مع القليل من الجهود. ولا يحتاج إلا إلى التقليم المنتظم كل شهر أو شهرين. ولكن هناك تحذير واحد : ليس هذا الشعر لك إذا كنت تحبين اللعب بشعرك الطويل، أو تجربة التصفيفات المنمقة. لما كان وجهك ممتلئا. نوصيك بقصة نقلله امتلاء أطول على القمة – لمزيد من الحجم والارتفاع – مما هو على الجانبين.

هل تريدين رفع العينين ؟ اعملى على إنزال لفائف شعر دقيقة فوق الحاجبين. تريدين إبراز عظام الخدين ؟ .. جربى طبقات ريشية قرب (الأذنين) أهم ما فى الأمر أنه على القصة أن تتبع موجة شعرك – وأن تأخذ شكلها بسهولة عندما يجف.

خذى حذرك إذا كنت مضطرة لاستعمال السيشوار، ذلك أن الحرارة وتدفق الهواء بقوة يستطيعان نفخ التجعدات وتحويلها إلى ما هو أشبه بدغلة متشابكة. ضعى السيشوار على درجة البرودة دائما أو على حرارة منخفضة وهزى شعرك قليلا لنفشه – ثم انطلقى. هذا ويمكنك تغيير المظهر باستعمال مرهم التثبيت، ومكواة تجعيد الشعر، وأربطة الشعر.. وملاقط الشعر، والمشابك. سوف تجدين متعة من تصفيف الشعر القصير كذلك.

لا وقت لتصفيف الشعر:

* شعرى طويل ورقيق متجعد يقاوم معظم الجهود التى أبذلها لتصفيفه، وحيث إننى أم لطفل صغير السن وآخر على وشك الخروج إلى النور، أجدنى بحاجة إلى تسريحة لا تستهلك الكثير من وقتى. فما الذي تقترحينه علىّ فى هذا الصدد ؟

– لماذا لا تتعاملين مع الميول الطبيعية لشعرك ؟ إذا تركت للشعر أن

يتكيف على هواه -بدلا من محاولة تصفيفه باتجاهات تتعارض مع اتجاهاته- لا تبقى أمامك متاعب تستهلك وقتك وجهدك. يبدو الشعر المتجعد كشعرك ساحرا عندما تصففينه قصيرا على طبقات، وفيما عدا الحاجة إلى تقليمه بانتظام لن تحتاجى إلى القيام بأى شيء سوى غسل هذا الشعر بالشامبو، ثم تسريحه على حاله وتركه ليجف. أما إذا كانت الجدائل هى التى لا تحتميلنها، فادفعى بها إلى الخلف مستعينة على ذلك بشريط لربط الشعر، حتى تحصلى على مظهر أنعم قرب وجهك.

تمارين الإنعاش الهوائى :

* أرجوك إعطائى مزيدا من المعلومات عن تمارين الإنعاش الهوائية إذ أرغب بتجربتها ولكننى لا أعرف ما تفعله بالفعل لتحسين اللياقة الجسدية.

– تعمل تمارين الإنعاش الهوائية على تنمية قوة احتمال أوعية الدم القلبية – مقدرة قلبك وأجهزة دورتك الدموية على تأمين الأعضاء والعضلات الرئيسية بالكثير من الدم الغنى بالأكسجين .. كيف ؟ .. يتم هذا أساسا من خلال تقويتك لقلبك ورئتيك، بتمارين عنيفة ومنتظمة ودائمة (تمارين التحمية والتمدد من ناحية أخرى، تركز على الليونة أو التناسق الجسدى).

«اختبار الإنعاش الهوائى : كلما كانت نبضات قلبك أبطأ بعد ممارستك لتمارين عنيفة – وكلما أسرعت هذه النبضات بالعودة إلى تواترها العادى – كلما كنت أكثر لياقة من هذه الناحية. تحت ظروف العمل بنظام الإنعاش الهوائى، ينبغى أن تكونى أقل شهيقا وزفيرا وأقل تعبا من ممارستك للنشاطات الجسدية. إليك بعض نشاطات الإنعاش الهوائى لتحاولى العمل بها – ولكن بعد مراجعتك لطبيبك بصددها فقط – : العدو، قيادة الدراجة الهوائية، السباحة، كرة السلة، نط الحبل، التزلج على الجليد.

الكريم القاعدى الكامل :

* يحدث لمسحوق التجميل القاعدى الذى أستعمله على وجهى أن يتناقض مع الجلد على رقبى، أو يتكتل ويتقشر، أو الاثنين معا. فما هو الخطأ فيما أفعله ؟

أنت بحاجة إلى مزيد من العناية - فى كل من اختيار لون مستحضر التأسيس، وفى وضع هذا المستحضر إليك بعض الملاحظات :

أولا : ليكن لون المستحضر مماثلا للون ذقنك وأسفل رقبتك (لا لون معصمك أو خلف كفك) - لا ينبغى لهذا اللون أن يكون فاتحا أو داكنا أكثر بما يزيد عن نصف درجة الظلال.

ثانيا : اعملى على تجميل وجهك تحت ضوء قوى (نور الشمس هو الأفضل).

ثالثا : استخدمى إسفنجة رطبة لتنعيم المستحضر التأسيسى القاعدى، ثم امزجى اللون مع خط الشعر والمناطق المحيطة بذقنك وفكك.

أخيرا : انظرى إلى وجهك مرة ثانية، وبدقة، لوضع اللمسات الأخيرة على البقع التى فاتتها العناية.

العرق

كل شيء لم تعرفه عنه

أتدرى أن العَرق فى نسبته الكبرى لا رائحة لها ؟ لماذا تشعر باشتداد الحرارة فى الطقس الرطب ؟ هذه قصة العَرق الكاملة :

لم تعرف عنه إلا القليل، وتود ألا تعرق ... أليس كذلك ؟ هنالك طرق تحقق الرجاء إن كنت حقا تبغى التخلص منه فمن هذه الطرق مثلا أن تكسو جسمك بطبقة من الطلاء فتسد المسام وتقطع العرق وفى الوقت نفسه تقطع حبل الحياة.

إذن .. العرق ضرورى ، فهو جهاز التبريد للجسم، ومنقذ للمجرى الدموى من المبتذلات السامة، على أنك إن رغبت فى تقليل العرق، وتقليص نسبة الرائحة المنبعثة منه، لا تستطيع أن تحقق ذلك. ولكن يجب أن تعرف أولا كيف يرشح العرق من الجسم.

يوجد تحت سطح الجلد مباشرة حوالى ثلاثة ملايين غدة عرقية، وهى من نوعين أساسيين : الأكرين، وهى كالخيوط الدقيقة، وموزعة بالتساوى على الجسم كله، والأبو كرين، والواحدة منها فى رقة القشة، ومكانها فى الإبطين، ومنطقة الأعضاء التناسلية، وحول الحلمتين. ولكل من النوعين وظائف مختلفة كل الاختلاف.

فمعظم غدد الأكرين تستجيب فقط للمنبهات الحرارية، وتعمل كمضخات ضئيلة ساحبة السائل من الخلايا ومخرجة إياه عبر المسام إلى سطح الجلد، حيث يمكن أن يتبخر ويخفض من حرارة الإنسان – وهذا سبب كثرة التعرق فى فصل الصيف – فحرارتنا الداخلية أعلى، وتضطر الغدد العرقية إلى مضاعفة الجهد لتحافظ علفى البرودة وتبقيها فينا .

وتستطيع أن تعلم أيضا لماذا نشعر بمزيد من الحرارة فى يوم رطب ؟ فعملية التبخر أقل فعالية فى الهواء الرطب منه فى الهواء الجاف.

وفي يوم صيف عادى معتدل الحرارة يريق أكثر الناس حوالى ربع جالون من العرق، مع أننا فى الصحراء نفرز كمية من العرق قد تصل إلى جالونين ونصف الجالون ولكن قد نصبح أكثر «نشاطا» فى العرق. والشخص الذى ينتقل فجأة من مكان جوه بارد إلى مكان جوه دافئ، يجد نفسه يفرز عرقا أكثر، وبشكل أسرع، استجابة – لارتفاع فى الحرارة الطارئة، أكثر من استجابة للحرارة فى منزله. ومع مضى الوقت بتكيف الجسم مع الحرارة المرتفعة ويقل العرق المتفصد. والشيء ذاته ينطبق على العدائين وسائر الرياضيين فمتى بدأوا تدريبهم يغرقهم العرق، ولكن الوضع يتحسن تدريجيا.

وكذلك فى الصيف يتعرق جسمك كله، لأنك فى حاجة إلى المزيد من التبريد. وفى فصل الشتاء يؤدى وجهك وصدرك الواجب. ومن الطبيعى أن يعرق ضخم الجسم أكثر من صغيره، لأن مساحة جلده أكثر اتساعا، وهذا ما يجعل الناس يعتقدون أن الرجل أكثر تعرقا من المرأة.

إن ٩٩ فى المائة من عرق غدة الأكرين هو من الماء، وواحد فى المائة هو مبتذلات الاستقلاب التى يجب أن نتخلص منها بانتظام حفاظا على صحتنا. وهذا العرق يساعدنا أيضا على إخراج حمض اللكتيك الذى يصيب العضلات بالألم، ويساعد على طرد المعادن السامة، كالرصاص والزئبق والمعادن التى يمتصها الجسم من البيئات الملوثة.

ولكن بما أن عرق الأكرين معظمه من الماء، فهو لا يبعث بأى رائحة، غير أن أنواعا من الأطعمة كالثوم والبصل والفيتامينات القابلة للذوبان فى الماء. والعقاقير الذوابة أيضا تؤثر فى رائحة عرق الأكرين ولكن بنسبة ضئيلة.

أما القدم المتعرقة فتنبعث منها رائحة كريهة متى بقيت محصورة، ولكن هذا سببه تحليل البكتيريا لخلايا الجلد الميتة، وليس العرق نفسه. إن غدة أبو كرين هى المسؤولة عن سمعة العرق السيئة.

وتطلق غدد أبو كرين إفرازاتها عبر منافذ الشعر لا من مسام الجلد. وهذا العرق مؤلف بصفة خاصة من الماء وأملاح الجسم، ولكنه بالإضافة إلى ذلك يحمل المواد الدهنية والبروتين ذا الطعم الشهى للبكتيريا المقيمة فى العادة على سطح الجلد وتتغذى هذه البكتريا من العرق وتطلق مركبات ذات رائحة قوية مميزة.

ومع أن مجتمعنا انطلاقا من عاداته وتقاليده وخلافا لأكثر المجتمعات، يتأذى من رائحة الجسم، فإن عرق غدة الأبو كرين ليس كريها حتى بمقاييسنا. وكما يعتقد فإنه يحمل أيضا إشارة كيماوية يسميها بعض العلماء «الفيرومون» الجاذبة للجنس المغاير.

ويقول عالم من العلماء العاملين فى هذا الحقل إن المرأة تطلق رائحة خاصة وقوية ذات تأثير جميل، بينما الرجل يطلق رائحة مسكية.

وتنشط غدد الأبو كرين من تأثيري الضغط النفسانى، والتوتر، والنوبة العصبية - مع أن لا أحد يعرف ما وظيفة هذا النوع من العرق، الذي لا يظهر إلا فى سن الحلم. وهناك غدد أكرينية تستجيب للحوافز العاطفية - وهى موجودة على راحة اليد وأخمص القدم.

وهذا ربما آل إلينا بالإرث من أسلافنا الأقدمين - ولعله كان يعينهم فى أوقات الخطر، موفرا لهم الرطوبة، وقبضة أمتن وأشد لمواجهة عناد غصن أو صخرة.

وفى حالة الفزغ يغرق جسمك بالعرق، ولم يتوصل أحد إلى معرفة السبب والطريقة.

أما وقد اطلعت على أسباب التعرق، ومسببات انبعاث الرائحة، فمن السهل أن تتعلم كيف تتحكم بالعرق وتتعامل معه، وأول قانون : الاغتسال دائما بصابون مزيل للرائحة يساعد على قتل البكتيريا السطحية، واغسل باطن ذراعيك بضع مرات فى اليوم إن اقتضى الأمر. فكلما أكثرت من إزالة البكتيريا والعرق، كلما قلت الرائحة التى تحاربها.

ويفيدك أيضا دواء جيد الصنع مضاد للعرق، أو الرشوش المزيلة للرائحة. والأخيرة تحجب الرائحة الكريهة، وأنواع منه تحوى عناصر قاتلة للبكتيريا. أما المضاد للعرق فيحتوى على مركبات الألومنيوم المساعدة على تقليل التعرق كما يقول طبيب وأستاذ متخصص بالجلد والبشرة.

ويقول أيضا إن المضاد للعرق يحدث نشاطا تجعديا فى قنوات الغدة، ويجففهاجزئيا.

وينصح باستعمال المضادات والرشوش عندما يكون باطن ذراعيك - أى الإبط - جافا. وإن حلق الشعر فيه يساعد على إزالة الرائحة، أو التقليل منها، لأن الشعر يجمع البكتيريا.

وإذا ظننت سيدتى بعد كل هذا أنك مازلت تعرقين بشدة، فقد يصف لك طبيب الجلد غسولا مضادا للعرق أكثر فاعلية كالدريسول مثلا.

وتلعب الثياب دورا هاما فى السيطرة على العرق. اختارى الثياب المتعة المصنوعة من ألياف طبيعية، كالقطن، أو الكتان، أو الصوف ولتكن ثيابك متسعة مرتخية تسمح بدوران الهواء وتبخير العرق. وإضافة إلى ذلك لتكن ثيابك نظيفة كجسدك، فالبكتيريا القديمة قد تبقى فى إبط الثوب أو البلوزة، أو السترة، لتعيد الكرة وتطلق العرق. وعند ذلك يبقى لجسمك رائحة حتى بعد الاغتسال مباشرة.

وهناك ناحية مشرقة لكوننا من أكثر المخلوقات عرقا ففرس النهر على سبيل المثال قلما يعرق - ولكن متى عرق يكون عرقه أحمر لزجا.

عطور النارنج

فى خزانة العروس

اسمه «البرتقال المر» وفى دمشق يدعى «النارنج»، فاكهة لها قشرة محمرة، شديدة الحموضة والمرارة، تجفف وتوضع بين الثياب لحمايتها من السوس والنمل والحشرات !.

سقط الفجر .. وغمر الدنيا .. فتوضحت الأشياء .. ومن خلال تساقطات الضوء الأولى فى الصباح الأول .. ظهرت المدينة القديمة ساكنة تحت جناح الجبل ومتقوقعة .. وبدت الأزقة والحوارى فارغة لم تطأها بعد أقدام الأحياء .. وفى داخل المنازل الهادئة .. ظهرت هياكل الأشجار والدوالى وتوضحت ألوان الأواوين والفسقيات .. وما كان يسمع إلا خرير ماء البركة المثمنة .. وأصوات الشحارير، التى تقفز فوق الأغصان، ثم تهبط إلى الأرض، تبحث عن رزقها.

هدلت اليمامة .. ورفرفت العصافير .. وقام الناس إلى الوضوء . وكان كل شىء ما يزال صافيا وصحيحا .. مغلفا بالسكون الثقيل .. واللون .. كثمار النارنج ففى بيوت الشام .. يكبر النارنج ويترعرع مع صبايا الدار .. يزهر كل عام مرة .. أو مرتين أو ثلاثا .. ويبث زهره العاجى الملوح بحرارة الشمس هذه العطور الفاغمة التى تسحق القلوب .. فقلوب أهل الشام، متيمة بالحب .. ومسحوقة من اشتمام عطور زهر النارنج.

يتقدم النهار فيما بعد .. وتملأ الشمس سماء الصباح وباحة الدار .. فتبدو أشجار النارنج الدائمة الخضرة، وقد غطت مسافات من المربعات المكشوفة، التى تتوسط كل دار فى بلاد الشام .. مربعات صريحة تدللها الشمس برقة .. ولا تصل إليها إلا ريح الصبا.

ويعلن النارنج .. كل صباح .. فى كل بيت، أنه ابن الشام المدلل.

يعلن أنه الظل للمستظل .. والخضرة للعين المتعبة .. والحمل الوفير، للبيت الكبير.

ويكبر طيف الشمس حين تتقدم الأم الشابة تقطف نارنجا من شجرة ذات غصن أسمر .. أملس .. مياس .. متفرع.

تقطف فاكهة .. محمرة برتقالية اللون .. لها قشرة شديدة الحموضة والمرارة .. فيها مادة زيتية.

فاكهة لها لون داخل فى تركيب «قوس قزح» لون من الألوان السبعة التى ميزها نيوتن فى الشعاع الشمسى.

قطفت الأم .. الفاكهة الحارة.

وقشرتها .. وجففت القشور .. وحفظتها .. إلى يوم معلوم.

هو يوم انتقال ابنتها البكر .. عروسا إلى دار زوجها.

وقبل أيام العرس السبعة بقليل .. يرسل أهل العروس (جهاز) ابنتهم إلى دار العريس. وتكون (الحماة) .. (أم العريس) قد انتقت للكنة الجديدة غرفة واسعة من غرف المنزل تأخذها العروس، لتكون لها مناما وسكنا ومقاما.

أما ما تبقى من الأمور اليومية للحياة .. فتكون مشتركة فى منازل الشام الكبيرة، وتتوزع بالعدل والقسطاس على نساء المنزل .. كل واحدة تقوم بالعبء المنزلى حسب إرادة الأم الوالدة .. وتقوم العروس بنفس عمل (سلائفها) بعد أيام الاحتفال مباشرة، إلا من أصابها وحم .. أو ولدت.

قبل وصول العروس بأيام .. تصل خزانة الثياب .. والصندوق المصدف ويضع مقاعد وسرير .. وستائر من حرير !!

وتدخل أم العروس .. بأبهة وعصبية إلى الدار .. لترتب ثياب ابنتها المزركشة .. الملونة .. المطرزة .. الشفافة .. الهفهافة .. الرقيقة .. الناعمة.

وبين طيات الثياب .. تضع الأم الشامية «قشور النارنج» المجففة.

ثم تغلق الصندوق المصدف .. وتطمئن على الخزانة المرصوفة (بالصدف المصرى) وتعود أدراجها استعدادا للزفاف السعيد.

وفى المساء !!

تحاول الحماة ! فتح الخزانة والصندوق .. فإذا طل حساب محسوب .. وإذا بالثياب مرتبة يتخللها قطع من صابون الغار الحلبى.

وقشور نارنج مبعثرة هنا وهناك .. موضوعة بإتقان.

تبتسم الحماة، وتطمئن على «رتابة» كنتها وأهلها .. مؤكدة بأن وضع قشور النارنج الجافة .. يحفظ ثياب العروس من «السوس» ومن «العثة» وينشر الأريج الطيب بين هذه الثياب .. مانعا أسراب «النمل» المتكاثرة فى البيوت، من التقدم نحو خزانة العروس.

إنه العطر .. ولا شىء إلا العطر.

إنه الزيت الموجود فى القشرة .. ولا شىء إلا هذا الزيت.

زيت «النارنج» الذى تسميه العامة «النارنج» أو «اللارنج».

زيت «البرتقال المر» والذى هو النارنج بعينه !!

ولقد جاء فى كتاب «الطب النبوى» لمحمد بن أحمد الذهبى :

«إن حفظ قشرة النارنج يابسة .. بين طيات الثياب .. تحمى الثياب من السوس».

وقال العلامة «زكريا القزويني» في كتابه «عجائب المخلوقات وغرائب الموجودات».

«إن «النمل» يهرب .. متى جفف قشر النارنج .. ودخن به. فما تعود حشرة واحدة تظهر من جحرها».

إنه العطر .. ولا شيء إلا العطر.

وهذا الزيت الطيار الذي يعرفه كل أطفال بلاد الشام.

إذ يقطفون النارنج في غفلة عن الأهل.

ويقسمون الثمرة .. فيأخذ كل طفل قطعة من القشر وكلما مر مار في المنزل .. اتجه الأطفال نحوه .. وقربوا القشر من عينيه .. ثم، وبحركة سريعة ضغطوا القشرة في عين القادم المستكين .. فإذا الزيت اللاذع الطيار .. يدخل في العين .. فيحرق.

وبما أن القشور .. تحتفظ وهي مجففة، بالكثير من خواصها .. فإن هذا العطر .. عطر الزيت المخبوء في ثنايا قشور النارنج .. هو الذي يحفظ الثياب.. في خزانة العروس.

يقول الشيخ عبد الغني النابلسي في كتابه عن الفلاحة، اختصارا عن كتاب رضي الدين الغزي : «قشور الأترج والنارنج والفوتنج النهري تقتل السوس .. فإذا وضعت بين الثياب قتلت هذا السوس».

الله أكبر .. تقاليد متوارثة .. منذ مئات السنين وأشجار النارنج مازالت تزهر وتثمر.

الله أكبر .. ينظر العريس مبهورا إلى عروسه .. ثم إلى شجرة النارنج .. وثمرته فيتذكر قول شهاب الدين محمد بن الدمرداش إذ يقول :

إن أينع النارنج حاكى لونه في صبغه القاني .. خذ حبيبي.

أصداف البحر والنمش

الشمس والبحر يلتقيان فى عمل مشترك الأولى تتسبب فى الداء، والثانى يستخرج الدواء. الداء هو النمش والدواء صدف يعيد إلى البشرة نضارها وبياضها وإليكم القصة.

بشرتها ملساء صافية .. شديدة البياض مضرجة بازهرار طفيف.

كتفاها .. مستديران ككرتين من الفضة !

كم هى جميلة .. فى أول إطلالة الصبا.

بلغت العشرين .. لفحتها شمس الصيف طويلا وهى تمشى على الشواطئ الرملية .. تحاول الوصول إلى مزرعة من البرتقال أو إلى أرض مزروع فيها الخسّ الأخضر.

بلغت العشرين .. وغارت منها أترابها .. فقد كانت مشهورة بشدة بياض البشرة وكانت كلما سارت تحت شعاعات شمس الظهيرة تبدو من بعيد، كأنها قطعة منحوتة من العاج .. منصوبة عند شاطئ البحر.

لكن قلقا ما .. بدا يغزو خاطر الصبية الحلوة.

فقد بدأت بعد انقضاء الصيف، تلاحظ تكاثر بعض البقع السمراء الصغيرة .. ولاحظت أن هذه البقع تزداد وتتكاثر كلما عرضت نفسها للشمس، فتزداد النجوم الداكنة فى وجهها ويديها وكتفيها.

– انظرى إلىّ يا أمى .. فقد غزانى النمش زالصغير وانتشر فوق أنفى، وفى مساحة وجهى، وأصبحت رفيقاتى يتضاحكن منى وأنا أمر أمامهن فى الطريق .. وكأنهن قد فزن علىّ فى مسابقة من مسابقات المصير .. حديثنى يا أمى .. فأنا لا أفهم تصرفهن.

– الجمال حق يا ابنتى .. والبشرة الصافية حق أعمق .. كذلك هذه البقع حق يا ابنتى .. تمتعض الفتاة، وتكشف عن كتفيها .. انظرى يا أمى .. أصبح كتفاى منقوشين كخبز السمسم .. منقوشين نقشا أبديا.

لكأنها بقع من الحزن تطفو على الجلد .. والجلد مساحة من النفس..

شوهنى (النمش) يا أمى، وارتسم وجهى بنجومه الخابية المتناثرة.

أبكى !!

وأحاول أن أخفى وجهى من نور الشمس فتلسعنى الشمس فوق زندى ويدى، وتصيبنى البقع .. من جديد تصيبنى.

حتى أنى لم أعد أطيق التجول فى الطرق الساحلية، ولا عدت أطمع فى برتقالة أو خسة خضراء من البستان.

لم تعد الجميلة تخرج من بيتها !! ولا هى ارتدت فستانها الأحمر .. مكشوفة الزراعين والصدر.

أصبحت الجميلة كخفافيش الظلام .. لا تتحرك إلا بعد سقوط الشمسر فى الماء .. وإذا تمشى فى ظل الغيب، لا يظهر من قدها إلى الظل المتحرك ببطء .. على خيالات الشط.

قلقت الأم على ابنتها.. فما عهد النمس يؤدى إلي هذا الحد .. بل كان مصدرا للتباهى والجمال عند بعض الفتيات.

ولا عهد النمش شوه جمالا أو حُسنا .. لكنها كانت تدرك هواجس ابنتها .. التى تعتبر نقاط النمش تشويها لوجهها الصافى .. للونها الأصفى.

حالة نفسية ؟ حالة مرضية ؟ سيان .. فالمهم بالنسبة للأم كان إعادة التوازن إلى ابنتها .. فصارت أينما ذهبت، تسأل عن علاج لهذه التصبغات الجلدية.

فمن ناصح خبير لها أمانيها .. وأعلمها أنه لا علاج للنمش .. ومن امرأة سألتها أن تجرب زيت الخروع .. ومن طبيب، كتب وصفة لم تصلح !

إلى أن هداها السؤال المستمر .. إلى كوخ بعيد، من الأكواخ المنعزلة .. كان يسكنه شيخ هرم عالم بأحوال البحر والدنيا، ومعروف عنه .. أنه يشفى الأمراض التى يعجز أطباء المدينة عن شفائها.

ضحك الرجل .. حين أخبرته الأم بشكوى ابنتها .. ليت كل مرض كالنمش يا سيدتى !! ليت كل مرض ظاهر !! فالخوف يكون من الأشياء الخفية والأمراض الخفية .. لكن جمال ابنتك الباهر يستحق أن يبقى صافيا .. وبشرتها البضاء تستحق ألا تشوبها شائبة.

فالأشياء الصافية، أيتها الأم، إذا انطبع عليها أى كدر .. تشوش الصفاء فيها أيتها الأم .. وظهر الكدر أكثر من حقيقته بكثير .. وإنى متفهم مع ابنتك .. وإنى واصف لها الدواء !

– اذهبى إلي سوق المدينة أيتها السيدة، واشترى مجموعة كبيرة من الأزرار الصدفية !!

– شرط أن يكون الصدف حقيقيا.

– وإن شئت ارحلى مع شاطئ المد والجزر، ولمى الأصداف البراقة البيضاء الصغيرة ولتأخذى قشورها.

– كيف لى معرفة الصالح من الطالح من الأصداف (تسأل الأم)؟

– خذى الأزرار الصدفية إذا، على أن تكون صدفا خاما خالصا.

وفى وعاء صغير .. ضعى عدة من هذه الأزرار.

ثم اعصرى فوقها ليمونا حامضا.

حتى يغمر الحمض الصدف.

واتركى هذا المزيج أياما عدة ولسوف تجدين بعد مدة معينة أن الأصداف قد اهترأت وأصبحت كالعجينة الطرية .. متفاعلة مع الليمون الحامض، لتصبح الأصداف شبيهة بالمرهم.

من هذا المرهم .. ادهنى وجه ابنتك .. وادهنى كتفيها .. وادهنى ظاهر يديها واستمرى على ذلك .. فإن النمش سوف يزول !!

بعد أسبوع .. بدأت الفتاة الجميلة ذات الوجه المملوء بالنمش، تستعمل المرهم الحاصل من امتزاج الصدف مع الليمون الحامض .. ويوما بعد يوم بدأت البقع البنية تبهت .. ثم بدأت تتلاشى تباعا مثلما تتلاشى النجومى، حتى يوشك الصبح.

وكما تشرق الشمس .. أشرق وجه الحسناء من جديد.

فإذا به كما كان .. لامعا، صقيلا .. براقا.. شبيها بثمرة دراق مقشورة غضا .. طريا .. كحكاية حب عفيفة.

وفى خزانة الشتاء.

استقرت بشكل دائم .. الأصداف .. والليمون والأزرار المصنوعة من الصدف الحقيقى .. تحسبا لأزمات النمش فى المستقبل !

* * *

سيدتى لا تدعى السن

يأخذ من عنقك

لم يدخر الشعراء وسعا، ولم يوفروا جهدا، في وصف «الجيد الجميل» وقد استخدموا فى سبيل ذلك كل ما وضعته اللغة تحت تصرفهم من تشبيهات واستعارات وكنايات .. فهو تارة «الجيد المرمرى» و«العاجى» وطورا «الثلج الهفهاف» أو «عنق البجعة الناصعة».

ولقد كان العصر الرومانتيكى حافلا بالتغزل بالأعناق البديعة الخلابة والأدباء والشعراء مولعون بإغداق التشبيهات الجميلة والأوصاف المسعولة على الجيد الأنثوى الجميل.

ومنذ سنة ١٨٢٠ وحتى سنة ١٨٥٠ كانت بطلات القصص الأدبية جميعا «من ذوات الجيد الأتلع المائل بدلال، على أحد الكتفين الناصعين المسربلين بالموسلين الرقيق الشفاف».

ولم يقصر الرسامون والمثالون عن الشعراء والأدباء فى هذا المضمار، فهم أيضا من هواة الأعناق الناصعة البديعة !

ولقد اختلفت المفاهيم اختلافا كليا، و«مسحة الحزن» لم تعد من ذوق العصر كما أن البشرة «البيضاء كبياض زنابق الحقل».. لم تعد ذات موضوع، إنما الجيد الجميل الذى يحمل الرأس برشاقة، هو اليوم، كما كان فى كل زمان، ومحط الإعجاب وموضع الإكبار، ولا سيما إذا كان زاخرا بالأنوثة، متفجرا بالصحة والشباب.

والعنق الجميل هو محمل الرأس، وهذه حقيقة، ولكنها حقيقة كثيرا ما يلفها النسيان. فكم هن النساء اللواتى لا يدخرن وسعا ولا يألين جهدا، فى

تجميل وجوههن بنجاح، وتصفيف شعورهن بأناقة بيد أنهن يتناسين أن ثمة عضوا يحمل هذه الوجوه وتلك الرؤوس، وأن هذا العضو من الأهمية الجمالية بمكان عظيم .. فالرأس المائلة إلى الأمام، والكتف المنحرفة، تشوهان طلعة المرأة التى تريد أن تبدو أنيقة رشيقة فاتنة.

ونحن لا نتحدث هنا عن الأعناق الذابلة أو المترهلة، التى تضفى على المرأة مظهر التقدم بالسن كما تفعل التجاعيد التى تعلو الجبين أو التى تشوه صفاء البشرة قرب العينين، إن مثل هذا الجيد الأجعد المترهل يظهر المرأة عجوزا فانية دون رحمة أو شفقة.

وشيء آخر : كثيرا ما ترى امرأة تحيطها نظرات الإعجاب من كل جانب وتتطلع إليها فلا تجد فى وجهها لمحة من الجمال خاصة تبرز هذا الإعجاب المحدق بها، ولكنكر ما تهبط بناظريك إلي عنقها الأجيد حتى تدرك السر وتكشف اللغز .. ففي المكتب أو الصالون أو على البلاج .. تلفت الأعناق التلعاء الأنظار كما تفعل الشفاء اللمياء والخدود الأسيلة والشعر الأفرع.

تعلمى إذن، يا سيدتى، كيف (تحملين رأسك) .. فلا تهملى «المحمل» ولا تنسى الذقن الذي يليه.

سعيدات هن النساء اللواتى وهبن جيدا نحيلا طويلا! ولكن واجب هاته السيدايت أن يحافظن على هذه منحة، ولا تتم المحافظة عليه دون بذل بعض الجهود.

أما اللواتى لم تهبهن الطبيعة مثل هذه الهدية الثمينة فإنهن يستطعن، ببعض الحركات الرياضية الخاصة بالعنق، وبذل عناية خاصة يومية، أن يحصلن على عنق جميل لا يكون ضخما مستقيما، ولا نحيلا منفرا.

شغلى عنقك :

يستطيع العنق ذو العضلات القوية - رغم نعومة ملمسه أن يقوم بأعمال كثيرة، بل إنه يقوم بمثل هذه الأعمال كل ساعة دون أن يلفت عمله أنظارنا. ومن هذه الحركات المستمرة «الاستدارة» كلما شئنا أن ننظر يمنة أو نتطلع يسرة، و«الالتفاف» حينما نبغى النظر إلى الوراء، من فوق كتفنا، و«الارتفاع» إذا شئنا أن نتأمل شيئا عاليا.. أو «الانخفاض» عندما نديم النظر إلى رؤوس أقدامنا.

وهذه الحركات التى إن لم تكن حركات عفوية، فهى (آلية) على أى حال، وهى تصلح لتكون قاعدة لبعض الحركات الرياضية المدروسة، هذا وقبل أن نتوغل فى دراسة هذه الحركات يجدر بنا أن نلفت الأنظار إلى أنه من المفيد أن نعود أنفسنا تحريك أعناقنا، دون جذعنا كله عندما نبغى الالتفات يمنة أو يسرة أو إلي أمام أو وراء فليس أقبح فى الأنظار من عنق كأنه قد من خشب صلب.

وحركات «تطرية العنق» بسيطة جدا إنما ينبغى ألا تتم بعنف.

ونحن نقتصر هنا على الإشارة إلى اثنتين منها فحسب هما «حركة الرأس الثقيلة» وحركة «الدوامة» أو «الخذروف».

الرأس الثقيلة :

اتركى رأسك تسقط إلى أمام إلى أن يمس قذنك صدرك ثم ارفعيها بهدوء إلى أن تنحى إلى الوراء أقصى انحناء ممكن. وبعد أن تقومى بهذه الحركات عشر مرات تقريبا، كرريها ولكن بإحناء الرأس ناحية الكتف اليسرى تارة واليمنى أخرى حتى تلامس أذنك كتفك دون أن تحركى الكتف طبعا لأن فى تحريكه إلى أعلى نوعا من «ازد» فى اللعب.

«الخذروف» أو الدوامة :

هذه الحركة تقتضى جلوسك على كرسى لا ظهر له ثم تبدأين بإدارة رأسك بعد أن تخفضيها إلى الأمام، باتجاه الكتف اليمنى فالوراء فالكتف اليسرى ثم تعيدينها إلى الأمام وتجددين الحركة عشر مرات فى كل اتجاه. ولاحظى أن هذا التمرين مفيد جدا للعينين أيضا.

وثمة حركات أخرى ليست فى سهولة هذه التى ذكرنا ولكنها مفيدة هى الأخرى لتنمية عضلات الفكين فى آن واحد. ولهذه الحركات أدق عمل مزدوج فهى تقوى العنق وتكافح نمو «الذقن المزدوج» المرهوب.

وهنا أيضا نقتصر على ذكر تمرنين : تمرين «القبضة» وتمرين «اللكمات» ولك أن تطمئنى يا سيدتى فهذه الحركات ليست عنيفة ولا قاسية.

تمرين «القبضة» :

القى برأسك إلي الوراء مبرزة ذقنك إلى الأمام قدر المستطاع وارفعى شفتك السفلى كأنك تريدين ملامسة أنفك بها. ابقي بعض الوقت على مثل هذا الوضع وعضلات عنقك مشدودة تماما، ثم أعيدى رأسك إلى الأمام، نحو الصدر بعد أن تضعى قبضة يدك إلى ذقنك محاولة منع إتمام هذه الحركة. وهنا أيضا لا ينبغى لك أن «تغشى» ذقنك.

تمرين «اللكمات» :

ارفعى رأسك وانظرى إلى السماء أو إلي السقف وشدى عضلات عنقك شدا كثيرا، وارفعى فكك الأسفل أقصى ما تستطيعين إلى الأمام. وعندما تكونين على هذا الوضع توجهين بعض اللكمات الخفيفة لى ما تحت ذقنك.

لا تخشى «التكشير» :

قد يخطر لك أن «التكشير» الذي تحدثه شفتاك وفكاك ليس على أي قسط من الجمال. ونحن نوافقك في هذا ولكننا نقول لك إن هذه الحركات مفيدة كلما كانت أقرب إلى «التكشير» أو ليس من الأفضل لك أن تقومي ببعض هذه التكشيرات أمام مرآة حمامك من أن يكون رأسك على عنق ذابل مترهل ؟

هذا، ولسنا نعنى أن مرآة حمامك ينبغي لها ألا تعكس غير هذه التكشيرات .. كلا .. بل أشياء أخرى من شأنها أن تنقل العناية إلى عنقك. هذه العناية التي تحفظه بضا، مرنا، ممشوقا.

دلكيه بكريم أو لوسيون صباحا ومساء :

لنقرر - أولا بأول - هذا المبدأ : من حق العنق أن يلقى من العناية مثلما يلقاه الوجه، فبشرة العنق كبشرة الوجه، بحاجة ماسة إلى الغذاء والحماية والصيانة.

ففى الصباح :

استعملى لعنقك الكريم المغذى نفسه الذى تطلين به وجهك . وكذا بالنسبة للمستحضرات المقبضة والمقوية. كما أن كريم يجب أن تتسع رقعته لتشمل العنق حتى قاعدته. والواقع أنه ليس أقبح من عنق أبيض تحت وجه مطلى بكريم أساس حتى أسفل الفك فقط.

وفى المساء :

نظفى عنقك كما تنظفين وجهك تماما، أزيلى كريم الأساس أولا ثم اطليه بكولد كريم ذاهبة منت الوجه حتى فتحة الصدر، ومن طرف الذقن حتى القفا.

ولنشر إلى طريقة كثيرا ما ينحصون بتطبيقها لمكافحة نمو «الذقن

المزدوجة» : خذى منشفة وجه واطويها جيدا ثم اغمسيها فى الماء البارد ودلكى بها ما تحت ذقنك تدليكا قويا، فإن من شأن هذا التدليك تقوية عضلات هذه المنطقة والحيلولة دون ترهلها.

وفى الليل :

لا نظن أنك «تدقين عنقك» إن أنت استغنيت عن الوسائد بأنواعها فاذا كنت لا تستطيعين النوم هكذا فاعمدي إلى رفع الفراش من ناحية الرأس قليلا كما يصنعون فى ألمانيا.

يمكنك مكافحة «الحدبة»

لا يغربن عن بالك أن لعنقك ظهرا هو القفا (النقرة) وأن هذا القفا، إذا كان ثقيلا، يبدو غاية فى القبح ولا سيما عندما يظهر فيه ما يسمى بالحدبة. وتعنى هذه التسمية الجميلة كتلة صغيرة من شحم قاسية ناجمة عن تكتل الفقرات العنقية وليس ما يظهر المرأة متقدمة بالسن كهذه الحدبة (والرجل أيضا) ومن الممكن مكافحتها ببعض التمارين السهلة منها أنك عندما تكونين فى حمامك مستلقية فى البانيو، تضعين مؤخر العنق على حافة البانيو ثم تبدئين سلسلة من الحركات يمينا ويسارا، وما هذه الحركات، فى الواقع، سوى نوع من التدليك. وإذا لم يكن هذا التدليك كافيا فينبغى لك أن تلجئى إلى مدلك مختص فهو كفيل بإزالة هذه الحدبة القبيحة.

لكى تحصلى على جيد جميل اعملى ما تعمله «حاملات الجرار»:

ألم يحدث لك أن التقيت، فى الريف، بالقرويات العائدات من النبع يحملن الجرار على رؤوسهن ويسرن متزنات تماما؟ وقد لا تكون الجرار التى يحملنها مستوفية شروط الجمال والأناقة إلا أن فى قوامهن المشوق وأعناقهن القوية

الجميلة سحرا وأى سحر؟ فالعنق مستقيم والكتفان على مستوى واحد ومشيتهن متزنة.

وهذا المنظر مما تقع عليه العين فى كثير من بلاد البحر الأبيض المتوسط وهو يفسر الفتنة التى تمتاز بها أعناق بنات هذه المناطق دون غيرهن من بنات العالم.

وما عليك ياسيدتى ألا أن تقلدى هاته النسوة ناقلات الجرار! ونحن طبعا لا ننصحك بحمل جرة على رأسك .. حتى ولا فوق إطار من الكاوتشوك.

إن نصيحتنا أبسط مما تتصورين .. ضعى على رأسك كتابا ضخما (قاموسا مثلا) وسيرى فى حجرتك دون أن تسقطى الكتاب .. إن عارضات الأزياء جميعا يطبقن هذا التدريب المفيد كى يتعلمن كيف يتقدمن من الزبائن برشاقة فاتنة.

ماذا تستطيع الجراحة التجميلية ؟

إن الجراحة التجميلية قد حققت فى هذا المضمار، كما فى غيره، نجاحا باهرا حقا، وبديهى أن هذه الجراحة لا ينبغى لها أن تتدخل فى الموضوع إلا بعد أن تبوء جميع العلاجات كالتدليك والتمارين بالفشل.

والتدخل الجراحى بسيط : فالجراح يحدث جرحين ضئيلين عمودين متوازيين فى كلتا جهتى العنق ابتداء من صوان الأذنين، ثم يجتث الجلد الواقع بين الجرحين بعد أن يكون قد حسب عرض الشريط الذى ينبغى اجتثاثه بالنسبة لأهمية التجعدات الموجودة فيه.

وبعد أسبوع واحد من إجراء هذه العملية - التى لا تؤلم إطلاقا - تستطيع المريضة أن تبرز للناس جيدا جميلا خاليا من كل ما يشوب.

الشفاة

ما أحلى الشفاة المسبحة لله، وهى تحمل الابتسامة الجميلة التى تحمل من الكلام ما تعجز لغات الأرض عن التعبير عنه والتصريح بما فيه.

يراها منك زوجك فينسى بها متاعبه، ينتظر الكلمة الجميلة بعد البسمة العذبةالرقيقة.

ما أحلى الشفاه الندية وهى تتكم بالكلام الجميل فى الوقت الجميل.

كثيرا ما تنسى إحدانا ذلك فتقابل زوجها وقد عاد من عمله بأن تحكى له أخبار بيتها، وارتفا ع الأسعار وحركات الأولاد وما شابه.

وتنسى كيف أن الزوج يكون فى حاجة إلى البسمة الجميلة.

يقول ﷺ : «تبسمك فى وجه أخيك لك صدقة».

فأكثرى من التبسم فى وجه زوجك ترضيه وتأسريه وتُوجرى.

فالتلاطف والتواد والضحك الهادىء والابتسامة الجميلة، هى من إشارات المحبة الصادقة الوفية.

ويقول ﷺ : «لا تحقرن من المعروف شيئا ولو أن تلقى أخاك بوجه طليق».

ابتسامتك لزوج يشد عزمه ويزيد همته ليسير بك وبأولادكما إلى الأمان فى الدنيا والآخر.

ابتسامتك فى وجه يشرح صدره ويطرب نفسه فلا تبخلى عليه بذلك فهو شقيق نفسك يتعب ليريحك ويسهر لتنامى.

ومن أجل ابتسامة صادقة : لابد من الإيمان بالله وبمشيئته ولابد من

القناعة بالقليل والأمل بالأحسن فنسعد بالقليل ونبتسم شكرا لفضل الخالق.

ولكى تكون شفاهك سليمة جميلة فإليك هذه الوصفات :

* إذا مزجت المستكة مع زيت الزيتون ودهنت به الشفاة المتشققة يسرع فى شفائها.

* غسل الشفتين بمغلى بذور الحلبة مفيد جدا لها.

* يمكنك استخدام عسل النحل كمرهم للشفاه، وذلك عن طريق خلط ملعقة كبيرة من العسل مع ملعقة صغيرة من شمع العسل، ثم أضيفى ملعقتين من زيت اللوز وابدئى بخلطه حتى يصبح الخليط ثخينا ثم ضعيه على شفتيك.

اللســان

اللسان عضو هام جدا فى حياة الإنسان والإنسانية.

واللسان كلمة : فاللسان الجميل كلمة جميلة.

واللسان القبيح كلمة قبيحة.

واللسان هو بوابة القلب وترجمانه الذى يعبر عنه.

وقد قيل :

وزن الكـلام إذا نطقـت فإنمـا   يبدى عيوب ذوى العيوب المنطـق

فأنا لا أعرف ما بداخلك إلا من هذا الترجمان، لذا مع أن الكلمة الجميلة هى مجرد كلمة إلا أنها تسعد من يقولها ومن يسمعها.

ومع أن الكلمة القبيحة هى مجرد كلمة إلا أنها تشقى من يقولها ومن يسمعها.

يقول الغزالى - رحمه الله تعالى - : اللسان رحب الميدان ليس له مرد

ولا لمجاله منتهى وحد، له فى الخير مجال رحب، وله فى الشر ذيل سحب فمن أطلق عذبة اللسان، وأهمله مرخى العنان، سلك به الشيطان فى كل ميدان وساقه إلى شفا جرف هار، إلى أن يضطره إلى دار البوار ولا يكب الناس فى النار على وجوههم إلا حصائد ألسنتهم، ولا ينجو من شر اللسان إلا من قيده بلجام الشرع فلا يطلقه إلا فيما ينفعه فى الدنيا والآخرة، ويكفه عن كل ما يخشى غائلته فى عاجلة وآجله، أهـ.

و صفات للشعر

الشعر هو تاج موضوع على رأس كل واحدة من بنات حواء، ولأنه تاج فهو يدل على الملكة أما الملك أقصد الزوج.

والعناية بالشعر تحول المرأة من حال إلى حال، وتحول جمالها من حال إلى حال.

وقد أعطى الله هذا التاج لكل امرأة، فمنهن من تحسن إليه وتتجمل به ومنهن من تسىء إليه وتتقبح به.

فليس هناك حالة وسط بل إما متجملة به وإما متقبحة به.

وشكلك وأنت متزينة بهذا التاج يختلف تماما عن شكلك وأنت غير متوجة به أقصد غير معتنية به.

والواقع يشهد بذلك، والأزواج كذلك.

والشعر بالذات له ميزة ليست فى غيره فهو أهم ما يمكن أن تستعمليه لتشعرى زوجك بحياة متجددة غير راتبة ولا مملة بمجرد تغيير شكل الشعر ومعه ملبس مناسب يصبح الحال غير الحال.

* غذاء الشعرة : شعرك جزء منك يتأثر بغذائك وهو يتغذى منك فالدم

هو تربته التى يأخذ منها غذاءه لذا فأحسن طريقة لتحسين الشعر هو أن تغذى هذا الشعر تغذية صحيحة وذلك عن طريق ما تأكليه كل يوم.

والمواد التى يحتاج إليها الشعر بشدة هى : السيليكون والحديد والمنجنيز والكبريت. فأما السيليكون فهو موجود فى الفراولة والفجل والسبانخ والخص والكرنب والبليلة، وأما الحديد فهو موجود فى العسل الأسود والمشمش والبيض والسبانخ والبندق واللوز. والكبريت موجود فى الفجل والكرنب واللفت والجزر والبصل والقرنبيط وغيره. والمنجنيز موجود فى الثوم والقواقع والكابوريا والخرشوف وزيت كبد الحوت.

وكذلك يحتاج إلى المواد الغنية باليود والفيتامينات مثل فيتامين (أ) الموجود بتوافر فى الخميرة البيرة.

إذاً من الكلام السابق نعلم أن من الخطأ الاعتقاد أن الكريمات والدهون تغذى الشعر وإنما تتغذى الشعرة عن طريق الدم .

والشعر أنواع :

فمنه الشعر الجاف ومنه الشعر الدهنى :

* أما الشعر الجاف : فهو القابل للتكسر والتقصف وهذا الشعر لا ينبغى أن يغسل أكثر من مرة واحدة فى الأسبوع حتى لا يزداد جفافا بسبب إزالة الدهون التى تجعله لين، ويمكن استعمال زيت الزيتون أو زيت جوز الهند أو زيتي اللوز أو غيرها من الزيوت النباتية لتليينه وينبغى لصاحبات هذا النوع من الشعر أن يتناولن طعاما يحتوى على الدهون ليظهر ذلك على الشعر الجاف ليونة وسهولة فى التمشيط.

طريقة عمل حمام الزيت :

وزعى أى نوع من الزيوت الطبيعية كزيت جوز الهند أو الخروع أو اللوز أو الزيتون، وزعيه على شعرك باستعمال قطعة من القطن مبللة بالزيت، ثم بللى فوطة بماء ساخن ولفى شعرك بها واتركيه لمدة ساعة تقريبا ثم اغسليه بماء وصابون من نوع جيد أو شامبو.

* **وأما الشعر الدهنى** : وهو أكثر ليونة من الشعر الجاف وذلك بسبب افرازات الغدد الدهنية بفروة الرأس، إلا أنه يتسخ بسرعة أكبر من الشعر الجاف لالتصاق ذرات الغبار من الجو المحيط به، ويمكن معالجة ذلك إن شاء الله باضافة عصير الليمون إلى ماء الشطف بعد غسل الشعر.

أو بإضافة مسحوق النشا العادى إلى الشعر بقطنة حتى يصبح كل الشعر أبيض ويترك المسحوق ١٠ دقائق حتى يمتص المواد الدهنية ثم يزال بالفرشاة.

مع التقليل من أكل الدهون والإكثار من الخضروات والفاكهة.

ويمكن إزالة الأتربة من على الشعر الدهنى بتدليكه بإيشارب من الحرير.

أو وضع فرشاة داخل جورب نايلون مستعمل ثم يفرش بها الشعر.

سقوط الشعر

الشعرة لها عمر معين بعده تموت كما يموت كل شىء وهو ما نسميه السقوط، وهذا طبيعى ليس فيه خوف طالما أنه فى حدود ٧٥ شعرة فى اليوم ويتجدد مكانها نفس العدد وهكذا بحيث لا يشعر الإنسان منا بأن هناك تساقط مستمر للشعر.

وأما السبب فى تساقط كمية شعر أكبر أثناء غسيل الرأس، فإنما يكون بسبب التحريك الشديد للشعر، وهو الذى يؤدى إلى تساقط الشعيرات التى تستعد للانفصال عن بصيلاتها.

ولكن إن زاد المعدل عن ذلك ظهر هذا واضحا فى فروة الرأس التى تبدو ظاهرة وعليها عدد قليل من الشعرات.

من أسباب تساقط الشعر:

وأكبر أسباب تساقط الشعر، هو ما أدخلت فيه المرأة نفسها من العمل والخروج اليومى والتعرض للضغوط النفسية الرهيبة فى الحياة العملية، علاوة على مسؤوليتها فى بيتها فهذا ليس مكانها ولم تخلق من أجله.

وما أعطاها الله عز وجل نعمة الحمل والوضع والرضاعة، لكى تترك كل هذا وتنافس الرجل، بل لكل مكانه.

ومن يتق الله يجعل له مخرجا ويرزقه من حيث لا يحتسب.

ومن يتوكل على الله فهو حسبه.

ومن أسباب سقوط الشعر أيضا، ظهور القشر فى فروة الرأس وإهمال ذلك وعدم معالجته.

ومن أسبابها الضعف العام أو الأنيميا، لذلك تكثر الشكاية من تساقط الشعر بعد مرحلة الولادة أو الرضاعة، وذلك بسبب ما تتأثر به الأم خلال هذه الفترات من ضعف، فلابد أن تنتبهى لذلك بتعويض ما يُفقد منك سواء للجنين أو للرضيع، وسبق الكلام عما يحتاجه الجسم فيما يخص الشعر.

كذلك فإن أكثر الأدوية الكيماوية تسبب اضطرابا فى حالة الشعر مما يؤدى إلى سقوط شعر الرأس أو نمو الشعر فى أماكن أخرى غير مستحبة،

ومن أمثلة هذه الأدوية مركبات الكورتيزون الشائعة الاستعمال ومنها أيضا حبوب منع الحمل فإنه يؤدى إلى تساقط الشعر بمعدل غير طبيعى.

وهذا واحد من آثار حبوب منع الحمل الجانبية وآثاره الضارة أكثر من ذلك بكثير، وفق الله المسلمات إلى الإقلاع عن هذه الأمور الضارة المحرمة والله المستعان.

ومن أسبابها أيضا فرد الشعر بالمكواة الكهربية أو كريمات الفرد الكيماوية.

ومن أسبابها أيضا كثرة صبغ الشعر بالصبغات الكيماوية الحديثة وينتج عن ذلك حساسية تؤدى فى النهاية إلى تساقط الشعر.

ومن أسبابها أيضا الباروكة التى توضع على الشعر لفترة طويلة فتمنع وصول أشعة الشمس إلى الرأس وخاصة الأشعة فوق البنفسجية التى تكون أول النهار وعند غروب الشمس.

ومن نعم الله عليك : أنك أقدر من الرجل على استرجاع نمو الشعر، كما أن الصلع المعروف عند الرجال لا يصيب المرأة فالحمد لله على هذه النعمة.

و صفات لعلاج تساقط الشعر:

* يعجن طحين الحبة السوداء فى عصير الجرجير مع ملعقة خل مخفف وفنجان زيت زيتون، ويدلك الرأس بذلك يوميا مساء مع غسلها بماء دافئ وصابون يوميا.

* أو يؤخذ عصير البصل ويدلك به فروة الرأس قبل النوم مع الغسل صباحا بماء دافئ وتكرر حتى يتوقف سقوط الشعر.

* وإذا طحن بذر البصل ويدلك حول موضع داء الثعبة يفيد جدا.

قشر الرأس

القشور التى تظهر فى الشعر أيضا شىء عادى إذا كانت فى معدلها الطبيعى، لأن جلد الرأس يتكون من طبقات من الخلايا، آخر طبقة من هذه الطبقات – وهى المعرضة للجو – تتجدد بصفة مستمرة، وينتج عن ذلك التجدد خلايا مستهلكة هذه الخلايا باتحادها مع الدهون الموجودة أيضا على فروة الرأس تتراكم ويلتصق بعضها ببعض وتزداد فى الحجم، وقد تلتصق بالشعر نفسه وينتج عن ذلك الظاهرة المسماة بقشور الرأس.

إذن : فالسبب فى القشور ليس فقط وجود القشر ولكن فى المواد الدهنية المتراكمة أيضا.

مما سبق تعرف السبب فى أن قشور الرأس عند بعض الناس تكون أكثر من غيرهم، وهو أن سرعة تجدد هذه الخلايا التى تغطى فروة الرأس تختلف من امرأة لأخرى.

ونعرف أيضا السبب فى زيادة قشر الرأس فى بعض أوقات العام دون الأخرى، وهو أن سرعة تجدد هذه الخلايا تختلف من فصل إلى آخر.

وبهذا أيضا نعرف أن الدهنيات النباتية التى توضع على الرأس ليست السبب المباشر فى ظهور قشور الرأس، وإن كانت تساعد على ظهوره بلا شك.

وعلامة قشر الرأس غير الطبيعى سقوطه على الملابس بصورة واضحة ويكون ذلك مصحوبا برغبة شديدة فى الهرش فى جلد فروة الرأس بل وحدوث التهابات قد تتحول إلى دمامل أو بثور صديدية.

معالجة قشر الرأس :

سبق وقلنا بأن الشعر جزء منك يتأثر بالغذاء الذي تتناوله إحدانا، فتوافر

المواد الأساسية والهامة للشعر - والتى سبق ذكرها - وكذلك فيتامين (أ) و(ب) المركب والبعد عن الدهنيات وغسل الشعر بالماء والصابون مهم جدا لإزالة ما قد يكون من مواد دهنية ويكفى لذلك غسل الرأس مرة واحدة فى الصيف ومرتين فى الشتاء.

ويلاحظ عدم حك. فروة الرأس وعدم تجفيف الشعر بالهواء الساخن.

وهذه وصفة لمعالجة هذا الداء نسأل الله الشفاء من كل داء :

* تدق ثلاث رؤوس ثوم حتى تكون كالعجين، ثم تعجن فى خل التفاح وتعبأ فى قارورة زجاجية وتترك لمدة أسبوع فى الشمس ثم تدهن بعد ذلك الرأس مع التدليك لمدة أسبوع فإنه سوف يقضى على القشرة - إن شاء الله - وينعم الشعر معا، مع ملاحظة الدهن بزيت الزيتون بعد ذلك أى بعد الأسبوع.

وإليك طريقة عمل خل التفاح :

١- تقطع ثمار التفاح إلى قطع متوسطة متماثلة الحجم ويراعى عدم صناعته فى إناء معدنى.

٢- يغطى هذا الإناء جيدا بقطعة نظيفة من القماش المسامى.

٣- يحفظ هذا الإناء فى مكان دافئ.

٤- تترك بضعة أسابيع حتى يتحول إلى خل ويعرف بالرائحة النفاذة.

* ويمكن أن يشترى جاهز من محلات العطارة الكبرى.

* ويمكنك أيضا إضافة قليل من دواء «السافلون» إلى ماء شطف الشعر فهذا مفيد جدا فى علاج قشر الرأس.

تقصف الشعر

من أسباب تقصف الشعر:

تقصف الشعر صفة مرضية كلية، وهذا التقصف يحدث غالبا بسبب سوء التعامل مع الشعر مثل شده بالضفائر أو الأستيك أو الرلو، أو بسبب التجفيف الزائد للشعر بالسشوار بعد غسيله، أو بسبب استخدام الكريمات والمكواة لفرد الشعر، أو بسبب صبغ الشعر بصورة متكررة ووضع الكيماويات عليه مما يؤدى إلى إضعاف ساق الشعرة مما يسبب تقصفها.

* وكذلك سوء التغذية فإنه من أهم أسباب ضعف الشعر وتقصفه.

وكذلك فإن مجرد الحك الشديد فى فروة الرأس، يمكن أن يؤدى إلى تقصفه كما يحدث فى حالة الهرش بشدة، وكما فى حالة تجفيفه بالمنشفة بقوة زائدة عن المطلوب.

* ولا تستعملى الماء الساخن جدا فى غسل الشعر فهذا ينشأ عنه جفاف أطراف الشعر وبالتالى تقصفه وأيضا حروق فروة الرأس.

* كذلك فإن عدم العناية بالشعر وخاصة الشعر الجاف يؤدى إلى تقصفه، فالشعر الجاف أشد عرضة واستعدادا للتقصف فلابد من موالاته بالزيوت الطبيعية وغيرها .

ولا ننسى دائما أن قدر الله ينفذ بعد كل هذا، فهناك من الناس من يكون عنده استعداد خلقى للإصابة بعكس غيره من الناس، وهذا فضل الله يؤتيه من يشاء والله ذو الفضل العظيم.

كيف نميز بين الشعرة الساقطة والشعرة المتقصفة :

يمكن معرفة إن كانت الشعرة متقصفة أو ساقطة عن طريق النظر فى

أطرافها، فأحد أطراف الشعرة الساقطة يحتوى على البصيلة والتى يكون لونها أبيض مميز.

وأما الشعرة المتقصفة فهى عبارة عن نصف شعرة فى الحقيقة لا تحتوى على هذه البصيلة.

معالجة الشعر القابل للتقصف :

ينبغى على من أصيب شعرها بالتقصف والضعف، من جراء استخدام المواد التجميلية المؤثرة على قوة الشعر أو غيره من الأسباب السابقة، أن تتوقف فى الحال عن السبب وقص أطراف شعرها كل ثلاث أسابيع حتى ينمو شعر جديد قوى وتساعده على ذلك بالتغذية المحتوية على فيتامين (أ) وفيتامين (ب) المركب والحديد واليود والسيليكون والمنجنيز والكبريت.

وقد سبق وبينا الأصناف من الأطعمة التى تحتوى على كل منها، فراجعيها للأهمية.

وهذه و صفة لعلاج الشعر المتقصف :

املئى ثلث فنجان بالعسل الأبيض والثلثين بزيت الزيتون، ويترك الخليط لبضع ساعات قبل أن يقلب بالملعقة ثم ابدئى فى دهان جلد الرأس جيدا مع التدليك البسيط.

إغسلى شعرك بالشامبو الخاص للشعر الجاف مرتين.

اشطفى شعرك ولا تنسى وضع عصير ليمون فى ماء الشطف الأخير.

القمل و بيضه

القمل حشرة صغيرة معروفة مكروهة، تتسلل إلى الرؤوس ، لتتغذى على دم الإسان وتتواجد فى أماكن وجود الشعر.

ووجودها لا شك لا يتناسب أبدا مع النظافة وبالتالى مع التجمل والتزين.

والنظافة العامة - ونظافة الشعر خاصة - من أسباب القضاء عليه إن شاء الله.

ولكن لا يخفى أن تغلغل القمل فى الرأس لا يتعلق بالنظافة الشخصية فقط، بل أيضا بالحرص على عدم التقاط بيضه من شخص آخر مصاب به.

وهذه وصفة لإزالته تماما من الشعر إن كنت ابتليت بهذه الحشرة، أعاذنى الله وإياك وسائر المسلمين من كل بلاء.

و صفة لقتل القمل و بيضه :

* يؤخذ بقدونس ويعصر قدر ملعقة مع مثلها من عصير البصل، ويمزج ذلك سويا فى زيت السمسم وتدهن به الرأس كل يوم، مع التعرض للشمس.

* تطحن الحبة السوداء جيدا وتعجن فى خل حتى تصبح كالمرهم، يدهن به فروة الرأس وأصول الشعر جيدا ثم تعرضى لأشعة الشمس لمدة ربع ساعة.

ولا تغسل الرأس إلا بعد خمس ساعات وتكرر يوميا لمدة أسبوع.

أحذرك من

استخدام الأصباغ الكيماوية :

الأصباغ الكيماوية مضرة بالشعر علاوة على ما تسببه من حساسية فى فروة الرأس وحول الأذن والجبهة، وقد تصل إلى العينت فتسبب تورمها بسبب

ما تحتويه هذه الأصباغ من مواد كيماوية مؤثرة على جلد المرأة الرقيق اللطيف.

وبتكرار استعمال هذه الصبغات تزداد المشكلة تعقيدا، لأن هذه الأصباغ وما تحتويه من مواد كيماوية تذيب الدهون التى تكون حول الشعرة والتى تكون سببا فى ليونتها ولمعانها.

علاوة على أن هذه الصبغات على ما لها من هذه الأضرار ليس لها أدنى فائدة للشعر فى أى جانب آخر، وإنما الفائدة الوحيدة هى الناحية الجمالية وهى التى نستطيع أن نحصل عليها بطرق أخرى أقل ضررا وتكلفة فى المال والوقت.

والضرر يتضاعف مع استخدام هذه المزيلات التى تستخدم فى إزالة الصبغة السابقة، فهى فى حد ذاتها تحمل سموما تضعف الشعيرات، وذلك لأن مزيلات اللون هى عبارة عن مواد مؤكسدة تؤكسد اللون الأول حتى يمكن وضع اللون الجديد.

هذه الأكسدة للون الأول والتى تؤدى إلى إزالته، هى فى نفس الوقت تؤكسد مادة الكيراتين المكونة للشعر وهذا يؤدى إلى تقصف الشعر وتشققه وتساقطه وخاصة إذا كان الشعر من النوع الجاف حيث قد يصل الأمر إلى درجة حرق الشعر وهذا التأثير قد يمتد مؤثرا على الشعرة لأشهر عديدة بل قد يصل إلى سنة كاملة.

وأما بالنسبة إلى الصبغات النباتية فإنه يقال : لا يعيبها إلا سرعة زوالها وأرى أن هذه ميزة لها وليست عيبا، وذلك حتى يتسنى للمرأة أن تغير لون هذه الصبغات النباتية فى كل مرة.

وقد يكون اللجوء إلى الصبغة هو حل لظهور الشيب فى الشعر وهذا - أقصد تغيير الشيب - لا حرج فيه بل هى سنة النبى ﷺ حيث قال : «إن

اليهود والنصارى لا يصبغون فخالفوهم». أى فاصبغوا .

ولكن يكره كراهة تحريم أن تصبغ المسلمة شعرها باللون الأسود، أو أن تنتف شعرها الأبيض فهذا حرام لما فيه من الزور والتدليس والخداع والغرر وإنما يسن لها أن تصبغه بما عدا اللون الأسود، فالنبى ﷺ لما رأى أبا قحافة وقد ابيض شعره كله قال لمن حوله : «غيروا هذا وجنبوه السواء».

وقال صلى الله عليه وآله وسلم : «يكون قوم فى آخر الزمان يخضبون بهذا السواد كحواصل الحمام، لا يجدون ريح الجنة».

* * *

أنصحك بـ

١- غسل الشعر مرتين فى الأسبوع :

مهم جدا أن تحافظى على غسل شعر رأسك، وذلك للمحافظة على سلامته لأن عدم غسل الشعر معناه عدم إزالة الإفرازات التى تتراكم على فروة الرأس ومع تعرضها للأتربة تؤدى إلى تجمع الأوساخ وانتشار البكتريا وسرعة نموها والتى تكون مستعدة لحدوث أى جرح فى فروة الرأس للنفوذ إلي الجلد، وخاصة أن تراكم الأتربة والدهون لابد أنه مصحوب بالهرش والحكة.

ومن نتائج عدم غسل الشعر لمدة طويلة حصول ظاهرة القشور فى الرأس، والتى قد تؤدى إلي تساقط الشعر، ومن فوائد غسل الشعر أيضا تنشيط الدورة الدموية فى فروة الرأس بمعنى زيادة كمية الدم الواصلة إلى بصيلات الشعر وهذا معناه وصول المواد الغذائية إلى الشعرة.

فغسل الشعر مرتين فى الأسبوع بماء وصابون من نوع جيد - لا يحتوى على مواد كاوية بكمية كبيرة - كاف إن شاء الله لعدم حدوث أى من هذه النتائج السيئة، فالشمبوهات ليس لديها ميزة عن الأنواع الجيدة من الصابون إلا فى احتوائها على مواد دهنية تعوض الجفاف الذى قد يصاب به الشعر بعد الغسيل وهذه ميزة مؤقتة، إذ أن الغدد الدهنية تستطيع بعد نصف ساعة تقريبا تعويض الشعر ما يفقده من دهون.

وأفضل أنواع الصابون علاوة على قلة ما فيه من قلويات، أن يكون محتويا على زيوت نباتية مثل : زيت الزيتون وزيت الخروع.

ولا داعى للزيادة عن مرتين فى الأسبوع وأما إن كان الغسل لعذر شرعى فيمكن أن يكون غسل الشعر مرتين فى الأسبوع بالماء والصابون وما عدا ذلك من المرات يكون بالماء فقط.

لأن تكرار غسل الشعر مهما كان الصابون من النوع الجيد فإنه يضر بالشعر بل قد يؤدى إلى تقصفه وتساقطه من كثرة التعامل مع الشعر بالتجفيف وخلافه علاوة على إزالة أى دهون كلما تكونت وهذه الدهون هى التى تعطى الشعرة ليونتها وطراوتها ولمعانها.

وأما إن كنت ممن يعتقدن أن غسل الشعر يؤدى إلى تقصفه أو سقوطه فهذا غير صحيح، وبالنسبة لما تلاحظينه من تساقط الشعر أثناء غسله فتلك الشعيرات تكون قد اقترب موعد سقوطها، وكذلك بالنسبة إلى التقصف فإن ما يتقصف من شعر أثناء غسيله، إنما يحصل للشعيرات التى عندها استعداد مسبق للتقصف.

وحك الشعر أو تجفيفه بالفوطة بشدة مبالغ فيها، قد يؤدى إلى تقصف بعض الشعيرات ولا يكون غسل الشعر هو السبب فى ذلك بل السبب هو معاملة الشعر بطريقة سيئة.

فنلاحظ من ذلك أن غسل الشعر يكون سببا فى منع حصول القشرة وتقصف الشعر وسقوطه والالتهابات فى فروة الرأس وأنه من أهم الوسائل لتوصيل الغذاء إلى الشعرة والتى هى أحسن الطرق للعناية بالشعر.

وهذا الصدد - أعنى غسل الشعر مرتين فى الأسبوع - يكون صيفا وشتاءا على حد سواء فبالنسبة إلى الصيف وكثرة العرق وحاجة المرأة إلى إزالة هذا العرق وما يصاحبه من أوساخ ورائحة غير مستحبة غالبا، وبالنسبة إلى الشتاء فلأن غزارة العرق فى الصيف تؤدى إلى إسالة الدهون التى تفرز على فروة الرأس وعدم تراكمها والتصاقها بفروة الرأس وبالتالى إلى قطع الطريق أمام تكون القشور.

ولكن فى الشتاء يكون العرق أقل فنحتاج إلى غسل الشعر مرتين فى

الأسبوع لإزالة هذه الدهون التى قد تتراكم بسبب عدم غزارة العرق فى هذا الفصل.

٢- باستعمال الحناء :

وهى صبغة نباتية تستخلص من أوراق نبات الحناء، وهى صبغة قابضة للجلد نظرا لاحتوائها على حامض يسمى التنك وهو حمض قابض.

ولأنها قابضة فهى مفيدة أكثر للشعر من النوع الدهنى، إذ تعمل على أن يكون أكثر جفافا.

وتعتبر الحنة أفضل علاج للشعر، على الإطلاق لأنها أفضل الأعشاب الموجودة للعناية بالشعر فهى تمنع سقوطه، وتعالج القشرة، وتعمل على تقويته من خلال تغذية فروة الرأس وتمنحه الحيوية واللمعان المطلوبين.

وتستخدم الحنة الحمراء لعلاج الشعر أما الحنة السوداء لإكساب اللون، وأفضل عجينة الحناء بالزبادى الحامض وتوضع على الشعر لمدة ٦ ساعات على الأقل حتى تؤدى مفعولها ويحسن لف الشعر بعدها بفوطة ساخنة.

وأفضل أنواع الحناء هى الحناء المسماة الشعنونة وهى أوراق الحناء الصافية بدون العروق.

وصبغ الشعر بالحناء أفضل بكثير من صبغه بالأصباغ الكيماوية التى تؤذى الشعر، وتلهب فروة الرأس، والحناء أفضل من الشامبو والصابون فى غسيل الشعر لذا فاستعمال الحناء مرة كل أسبوع مهم لتنظيف الشعر وفروة الرأس وإكساب الشعرة الليونة والنعومة وإذا أردنا تفادى اللون الناتج من استعمال الحناء والاستفادة من مزاياها العلاجية فقط فيمكن أن تعجنها بالماء فقط.

وأمامع اختلاف الحمض المضاف إلى الحناء فتختلف درجة اللون الناتج:

* بإضافة الليمون أو الخل أو الزبادى يعطى لون أحمر.

* وإضافة الكركم أو البابونج أو الشيح يعطى لون الشعر الأشقر.

* وإضافة قشر الرمان أو قشر الباذنجان أو الشاى المركز يعطى اللون البنى المحروق.

ويفضل استخدام زيت أو خليط من الزيوت بعد الحناء.

ولابد من التنبيه إلى أن الحناء البغدادلى تختلف عن الحناء البلدى بل هى ضارة بالشعر.

تنبيهات عامة تكرر بالنسبة لصبغة الحناء :

* الكميات المكتوبة إذا كان الشعر طويلا أو غزيرا.

* من الأفضل أن تتم عملية الصبغة فى الحمام.

* تترك الحناء لمدة ساعتين قبل وضعها على الرأس إذا وجدت بعد الساعتين أنها غليظة القوام فيمكن إضافة كوب ساخن من السائل الذى أضيف إليها أولا.

* يفضل أن توضع على الرأس وهى مازالت ساخنة.

* يغسل الشعر قبل استعمال الصبغة بمدة تكفى لكى يجف تماما.

* مشطى شعرك جيدا وافرقيه من المنتصف.

* ضعى فوطة غامقة اللون - يمكن أن تخصص للحناء فوطة - على كتفك.

* يستحسن دهان الجبين وحول الوجه بقليل من الفازلين حتى لا تصبغ البشرة بالحناء.

* ارتدى المريلة النايلون فوق الفوطة والبسى القفاز.

* ضعى الحناء بواسطة ملعقة أكل على مفرق الرأس ودلكيها بأصابعك.

* ارفعى خصلة من شعرك بيدك اليسرى وضعى الحناء تحت الخصلة بيدك اليمنى.

* ارفعى خصلة أخرى من شعرك وضعى تحتها الحناء وكررى ذلك فى الأمام والخلف حتى تعم الحناء فروة الرأس.

* مشطيه بأصابع يدك حتى تتخلله الحناء ويمكن إعداد مشط كبير لذلك بالإبقاء على سنة منه وكسر التى بعدها وهكذا.

* ارفعى شعرك فوق الرأس واجعليه على شكل دوامة.

* ضعى المتبقى من الحناء مع الضغط على شعرك حتى يتماسك بالرأس.

* غطى شعرك بالبونيه لمدة ساعة.

* لا تنسى وضع قطع قطنية فى الأماكن التى تخافى أن تسيل عنها الحناء على وجهك.

* بعد الساعة ارفعى البونيه واربطى شعرك بإشارب من التلي الأسود وانتظرى حتى تجف الحناء بطريقة طبيعية حوالى ثلاث ساعات.

* يغسل الشعر بعد ذلك بالماء الدافئ ثم بصابون جيد مرة أخيرة.

* يجفف الشعر جيدا على الفور ثم يصفف.

١- و صفة الحنة للشعر الجاف :

المطلوب : نصف كوب حناء حمراء - ١ كوب شاى ساخن ثقيل - ٣ ملاعق زيت زيتون أو زيت ذرة.

التحضير وطريقة الاستعمال :

١- تخلط المقادير السابقة مع بعضها البعض وتعجن جيدا.

٢- تترك مغطاة لمدة ساعتين.

٣- ثم تكملى باقى الخطوات.

٢- و صفة الحناء للشعر الدهنى :

المطلوب : نصف كوب حنة حمراء - كوب شاى - ليمونة بلدى.

التحضير وطريقة الاستعمال :

١- اغسطى شعرك وجففيه بالمنشفة العادية.

٢- تعجن الحنة بالشاى وهو ساخن.

٣- أضيفى إليها عصير الليمونة واتركيها ساعتين.

٤- وزعى الحناء على شعرك مبتدأة بناحية فروة الرأس ثم أطراف الشعر.

٥- ثم تكملى باقى الخطوات.

٣- و صفة الحناء بالكركديه :

المطلوب : نصف كوب حناء حمراء - ٣ ملاعق كركديه مدقوق حتى يصبح مثل الشاى.

التحضير وطريقة الاستعمال :

* اتبعى نفس الخطوات السابقة.

٤- صبغة الحناء لتحويل لون الشعر إلى لون أغمق من الأول وهى فى نفس الوقت مفيدة لتغذية الشعر:

المطلوب : نصف كوب حناء حمراء - نصف كوب حناء سوداء - ٢ كوب نبات البابونج.

التحضير وطريقة الاستعمال :

١- تخلط الحناء الحمراء مع السوداء مع أوراق البابونج بعد طحنها مع كوب من الماء الساخن.

٢- تترك لمدة ساعتين.

٣- ثم تكملى باقى الخطوات.

ملحوظة هامة :

السبب فى ثقل هذه الصبغة هو استخدام الحناء ذات اللون الأسود فإن أردت أن تصبغى شعرك بلون أفتح فاستخدمى نفس هذه الصبغة ولكن بالحناء الحمراء وأوراق البابونج فقط.

٥- صبغة الحناء لإعطاء الشعر اللون الأحمر:

المطلوب : كوب مشاط ناعم - كوب حنة حمراء.

التحضير وطريقة الاستعمال :

١- اخلطى المشاط مع الحناء بالماء البارد.

٢- اتركيها لمدة ساعتين.

٣- ثم أكملى باقى الخطوات.

٧- و صفة للشعر الجاف جدا :

المطلوب : ملعقتان كبيرتان من نخاع العظام - ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون - صفار بيضة.

التحضير وطريقة الاستعمال :

١- اغلى عظم النخاع حتى ينفصل عنه النخاع ثم انقلى النخاع فى إناء آخر بمفرده.

٢- اضغطى على النخاع على جوانب الإناء لاستخراج السائل الدهنى منها واخرجى الألياف الناتجة من الإناء ثم أضيفى زيت الزيتون.

٣- ضعى صفار البيضة فى إناء آخر وأضيفى إليه المادة الدهنية السابقة شيئا فشيئا مع التقليب المستمر.

٤- استعملى هذا المركب بالمشط حتى تبللي شعرك جيدا به واتركيه على شعرك ساعة ونصف ثم اغسليه.

٨- صبغة البابونج للمعان الشعر وإعطاه اللون الأشقر:

المطلوب : كوب ورق بابونج.

التحضير وطريقة الاستعمال :

١- يغلى ورق البابونج فى الماء لمدة ثلاث دقائق.

٢- ضعى مغلى البابونج على شعرك وهو دافئ.

٣- اتركيه لمدة ساعة ثم أزيليه بالماء فقط.

٤- للمحافظة على بريق الشعر يستخدم زيت الزيتون حيث يدلك به الشعر بعد غسله وبعد نصف ساعة يشطف الشعر بالماء النقى فتتألق الخصلات ببريق مميز وحيوية جذابة.

٥- ولصاحبات الشعر الذهبى يمكن إضفاء البريق عليه بشطفه بمنقوع أوراق البابونج.

٦- ولصاحبات الشعر الأسود يمكن شطف الشعر بماء سلق الخوخ لإضفاء البريق عليه.

٧- إذا صبغت شعرك بصبغة ما من الصبغات الكيماوية ثم وجدت أن نتيجة الصبغة مخالفة للون الذى كنت تريدينه وهذا يحصل كثيرا، إذا حصل لك هذا فلا تحاولى أن تعالجى الأمر بصبغ الشعر مرة أخرى فإنه سيتعرض بالتأكيد للجفاف إن فعلت هذا. ولكن اصبغيه بالحناء وداومى على تعميمه بالزيوت الطبيعية كل أسبوع.

الأظافـــر

الأظافر مثل أى جزء من جسم المرأة لها قيمة جمالية، وفقد الأظافر شيء يسئ إلى صاحبته جماليا، لأن شكل اليدين بدون الأظافر أقل جمالا بلا شك.

وتتكون الأظافر من المادة القرنية المصنوع منها الشعر وهى نفسها التى تغطى سطح الجلد عموما لكنها فى الأظافر من النوع الصلب.

والظفر يتكون من جزئين :

١- الجزء المنغمس فى الجلد وهو المسئول عن صناعة الظفر وهو الذى يبدو منه جزء هلالى أبيض عند قاعدة الظفر.

٢- الجزء الظاهر للعين ويستند على لحم الإصبع.

والظفر شفاف يعكس ما تحته لذا فاللون الوردى الذى يأخذه الظفر هو لون الدم الذى تحته

والظفر ينمو بثلث معدل نمو الشعر وهو حوالى عُشر مليمتر يوميا، والنسيج الذى حول الظفر يكون مادة قرنية - مثل التى تغطى سطح الجسم تمتد هذه المادة إلى سطح الظفر وإزالة هذه المادة من سطح الظفر يؤدى إلى فتح تجويف بين الظفر والنسيج الذى حوله. وهذا يحدث لمن تفعل ما يسمى بالباديكير.

الأظفار المتكسرة والضعيفة والهشة والمتموجة والتى بها بقع بيضاء :

كثير من النساء يشتكين من هذه الظاهرة وهذا له أسباب ومنها :

* كثرة التعرض للماء والصابون.

* كثرة عمل ما يسمى بالباديكير.

* حصول نقصان فى المعادن كما فى حالات الأنيميا فعندها يجب اتباع نظام غذائى غنى بأملاح الكالسيوم والماغنسيوم : كالألبان، والأجبان، وصفار البيض، والعدس، والخبز الأسمر.

* ارتداء الأحذية الضيقة.

كيف تعتنين بأظافرك ؟:

* بتقليل مدة تعرض الأظافر للماء والصابون مع الإسراع بتجفيفها إذا حدث ذلك.

* تقليم الأظافر وتقصيرها فهذه سنة من سنن الفطرة كما صح ذلك عن نبينا ﷺ فى صحيح مسلم.

* الابتعاد عما يسمى بالباديكير حيث أنه يؤدى إلى تلون الأظافر باللون الأصفر، وضعفها وتآكلها وتموجها وزيادة سمكها وحدوث النزيف تحتها.

* الإسراع بغسل اليدين إن تعرضتا لأى مادة كيميائية.

* الابتعاد عن استخدام المركبات التى تستخدمها النساء لزيادة صلابة الأظافر حيث تعطى نتائج عكسية فتؤدى إلى إضعافها.

* تناول غذاء متوازن.

يداك هما بريد جمالك

إليك بعض الوصايا لجمال يديك :

١- الأقنعة المتعددة التى تستخدم فى تجميل الوجه، يمكن أن تستخدم أيضا فى تجميل اليدين.

٢- دهن اليدين بالليمون يعطيهما النعومة والطراوة ويكسبهما اللون الفاتح الطبيعي ويظهر كل هذا في الحال.

٣- للتخلص من رائحة البصل في اليدين ينصح بدعك الأصابع بقطعة من البقدونس وأما رائحة السمك فتحتاج إلى دعك اليدين بالملح والليمون قبل غسلهما.

٤- جنبي يديك **الأشياء** الحادة والخشنة وكل معاملة قد تؤدي إلي إحداث أي جرح ولو كان بسيطا، فإن ذلك يؤدي إلى الإخلال بجمالها واحرصي على ذلك.

٥- لمنح اليدين النعومة توضع اليدان في ماء دافئ يذاب فيه قليل من الملح ثم ماء دافئ مذاب فيه قليل من السكر وذلك لمدة عشر دقائق في كل مرة.

٦- لإزالة النمش البني من على اليدين ضعي يديك لمدة عشر دقائق مرتين في الأسبوع في إناء يحتوي على :

سبع ملاعق كبيرة نخالة قمح (ردة) - ٥ ملاعق كبيرة حليب.

ملعقتان كبيرتان عصير ليمون.

٧- يمكنك تحضير هذا الكريم وهو ملين لليدين ويحميهما في البرد من التورم ويتكون من :

ثلاث ملاعق نشارة صابون من نوع جيد - ٣٠ جرام شمع عسل نحل.

٣٠ جرام جلسرين ٣٠ جرام زيت زيتون.

الطريقة :

يذاب الشمع أولا على نار هادئة ثم يضاف إليه الجلسرين ثم الزيت وقطع الصابون ثم حركي المزيج حتى يذوب الصابون بعد ذلك ابعدي الإناء عن

النار واستمرى فى التحريك حتى يتجمد. ضعيه فى إناء نظيف واتركيه حتى يبرد.

٨- بعد التعامل مع الباذنجان تدعك اليدان فورا بنصف ليمونة حتى يعود لليد لونها الطبيعى.

٩- يمكن أن تستخدمى الحناء فى تجميل يديك بالرسم عليها، وذلك بتحضير حناء ذات لون غامق، ثم وضعها فى كيس متين من البلاستيك به ثقب أو عدة ثقوب حسب الرغبة وترسمين على يديك رسومات جميلة تزيدها جمالا على ألا تكون طبعا لذات روح. ويمكن استخدام حقنة مع نزع السن منها وهى أيسر من استخدام الكيس. ومنها ما هو فى صورة أنابيب جاهزة.

من جمالك جمال قدميك

لأن قدميك من جسمك فهى من جمالك، والمرأة الجميلة يعم جمالها أرجاء جسمها والمرأة النظيفة يظهر جمالها حتى فى قدميها.

والقدم بالذات يجب أن تلتفتى إليها وتهتمى بها، لأنها أكثر أجزاء جسمك تعرضا للتوسخ والإرهاق والابتزال، لما تقابله من ظروف قاسية ومعاملة شديدة.

بعض التنبيهات من أجل المحافظة على جمال القدمين :

١- احذرى انتعال الأحذية ذات الكعب العالى فإنه يؤدى إلى إرهاق القدمين وإلى آلام فى الظهر وأحيانا يسبب انقلاب الحمل ومن نتائجه تدلى الثدى وبروز البطن كما يؤثر على الحوض ويجعل الأجهزة الداخلية فى الجسم فى غير موضعها ويساعد على كبر حجم الأرداف والأفخاذ.

وهو حرام - قبل كل هذا وبعده - لما فيه من ضرب الأرجل وإبداء الزينة.

قال الله تعالى : ﴿ ولا يضربن بأرجلهن ليعلم ما يخفين من زينتهن وتوبوا إلى الله جميعا أيها المؤمنون لعلكم تفلحون ﴾ .

٢- احذرى الحذاء الضيق فإنه يؤدى إلى الإضرار بالقدمين وشكلهما ورائحتهما وجمالهما ضررا بالغا، علاوة على إضراره بالأظافر.

٣- اهتمى بالنظافة المستمرة بقدميك، وإليك هذه الطريقة للعناية بالقدمين ونظافتهما :

ابدئى بنقع قدميك فى وعاء الماء الدافئ المضاف إليه أي محلول صابونى مطهر وانشغلي بقراءة القرآن أو سائر الأذكار.

قصى أظافرك بالعرض وهى لا تزال طرية بفعل الماء واحرصى على ترك الانحاءة أو التقويسة الجانبية الطبيعية فى الظفر.

قصى أى جلد زائد حول الأصابع وقومى بحك الكعبين وأية أجزاء أخرى قد تكون خشنة فى قدميك بالحجر المخصص لهذا الغرض.

أعيدى قدميك للوعاء مرة أخرى وتفرغى للقدم الثانية باتباع نفس الخطوات فى تنظيفها وترطيبها.

أخرجى قدميك الاثنتين وقومى بتجفيفهما بمنشفة صغيرة ثم ضعى عليهما قليلا من زيت الزيتون.

٤- لتورم الأصابع فى الشتاء توضع لبخة البصل المسخن على اليد أو القدم المصابة مساء قبل النوم حتى الصباح، فتنزع وتغسل اليد أو القدم ثم تدهن بزيت زيتون مع التدليك.

٥- تينيا القدمين تحدث بسبب نمو بعض الفطريات والميكروبات، بين أصابع القدمين لزيادة نسبة الرطوبة، وبسبب الإسراف فى استعمال الماء، وعدم

التجفيف الجيد فعليك بتجفيف ما بين أصابع القدم بعد الحمام، وأما كثرة الغسيل فيعقد الأمر.

٦- الجوارب المصنوعة من الألياف النايلون قد تسبب التهاب فى الفخذين يمتد إلى الساقين ويسبب أكزيما القدمين.

٧- الحناء تفيد فى بعض الأمراض الجلدية وبخاصة فطريات القدمين المصحوبة بتهتك الجلد.

الرائحة

الرجل يحب زوجته بكل حواسه.

وحاسة الشم لها وضع خاص بالنسبة للرجل، فهى تتمم متعته.

فالرائحة الطيبة الجميلة كالنظافة مثلا تحببه فى مصدر هذه الرائحة ولو كان جمادا أو نباتا.

فكيف يكون الحال عندما يكون مصدر الرائحة هو الزوجة الحبيبة.

وكيف عندما تجتمع الرائحة الجميلة مع الوجه البسام ؟ لابد أنها آثر عند الرجل وأخذ إليه.

وعلى العكس من ذلك تماما الرائحة المكروهة أو التى على الأقل لاتناسب الزينة والتجميل، والرائحة المكروهة هى كل رائحة لا يحبها الناس عامة أو لا يحبها زوجك خاصة.

ومن هذه الروائح الكريهة بخر الفم، ومنها رائحة القدمين وسبق الكلام عليها.

ومنها رائحة دم الحيض أثناء الحيض وبعده، لذا أمر النبى ﷺ المرأة

التى سألت عن غسلها من المحيض : «خذى فرصة من مسك فتتطهرى بها» أى قطعة قماش مبللة بالمسك تتتبع بها أثر الدم.

وتطيب المرأة عند غسلها من المحيض أمر متأكد حتى أنه رخص للحادة التى مات عنها زوجها التى حرم عليها استعمال الطيب فى شىء منه مخصوص وذلك باستعمال القسط الهندى وهو بخور تستعمله المرأة لدفع رائحة الدم عنها أو باستعمال قطعة قماش مشبعة بالمسك الطبيعى تتبع بها أثر الدم.

وأما الروائح التى لا تتناسب مع الجمال والزينة فهى الروائح التى لا تخص الجمال والزينة مثل رائحة الأطعمة والمشروبات.

وباختصار فكل رائحة ليست عطرا بل وعطرا محببا للزوج، فهى تأتى بما لا يراد.

رائحة العرق :

وظيفة العرق الرئيسية هى منع حرارة الجسم من أن تزيد عن معدلها الطبيعى وذلك بخروج العرق من الغدد وانتشاره على سطح الجسم ليتبخر بعد ذلك ويأخذر حرارة البخر اللازمة لذلك من الجسم مما يؤدى إلى انخفاض حرارة الحسم.

والعرق المفرز حديثا لا يكون مصحوبا برائحة كريهة ما دام الجسم صحيحا نظيفا.

ولكن هذه الروائح تنتج من عدم تنظيف هذه الأماكن، فينتج عن ذلك تحلل العرق بفعل بعض البكتيريا التى تنمو على الجلد عندما تتوفر لها البيئة الملائمة من : الدفء والرطوبة والظلام والغذاء.

لذا فالذى ينبغى على من تشم من نفسها رائحة غير طيبة أن تسرع بإزالة سبب ذلك وليس بإخفائه

ولذا فإن أحسن وسيلة لإزالة رائحة العرق هو الماء، فهو أطيب الطيب فعليك بالتنظف به عدة مرات، ومن المفيد جدا بعد استعمال الماء أن تعصرى نصف ليمونة تحت كل إبط وستجدين النتيجة فى الحال ولمدة طويلة.

أما وضع مزيل رائحة العرق فهى ليست نظافة فى الحقيقة، وإنما مجرد تغير الرائحة فقط وإنما عليك بإزالة العرق نفسه.

ولا تتركى شعر الإبطين مدة طويلة بدون إزالة فهذا هو السبب الأول فى هذه الروائح غير الطيبة.

ولاحظى أن الحلبة والثوم والكرات تعطى العرق رائحة غير طيبة.

العطـر :

كان النبى ﷺ لا يرد الريحان وكان يقول لأصحابه : «من عرض عليه ريحان فلا يرده فإنه خفيف الحمل طيب الرائحة».

وأنعم الله عز وجل على نبيه ﷺ بأن جعله طيب الرائحة فيقول أنس : ... ولا شممت مسكا ولا عنبرا أطيب من رائحة النبى ﷺ .

ولكن المرأة منهية عن أن يشم رائحة عطرها غير محارمها، بل سمى النبى ﷺ هذه المرأة التى تتعطر وتمر على مجالس الرجال سماها زانية فقال : «كل عين زانية، والمرأة إذا استعطرت فمرت بالمجلس فهى كذا وكذا» يعنى زانية. وذلك لأنها هيجت شهوة الرجال بعطرها وحملتهم على النظر إليها ومن نظر إليها فقد زنى بعينيه فهى سبب الزنى فهى آثمة.

ومن البلاء الذى يحصل لمن تتعطر وتبدى الأماكن التى وضعت عليها العطر من جسدها أن العطر إذا تعرض للشمس فإنه يحدث التهابا فى أماكن وضع العطر ويبدو هذا واضحا أكثر عند الشقراوات، لأنها تحتوى على مادة

البارجاموت وهى مادة حساسة للشمس تسبب بقعة بنية يستغرق شفاؤها عدة شهور.

وبالطبع فإن أحسن طريقة لعلاج ذلك هى الوقاية بتقوى الله عز وجل وعدم السفور فى الشوارع وعدم المرور على مجالس الرجال والرائحة تفور.

فتعطرى أختى فى الله لزوجك بما تعرفى أنه يحب من الروائح فتكونى طيبة المظهر والمخبر طيبك الله بطيب الجنة ورزقنى الله وإياك العفاف.

الحلــــى

خلق الله الرجل وكمله برجولته، لا يحتاج إلى الحلى ليكمل بها نفسه، وخلق الله المرأة وهى تحتاج إلى أن تُنشأ فى الحلية، استكمالا لشخصيتها، ويظهر هذا المعنى واضحا من رد الله عز وجل على الكفار والمشركين لما نسبوا له الولد – تعالى الله عن ذلك علوا كبيرا – بل وقالوا : أولاد الله إناث وليس ذكورا ! رد عليهم فقال لهم : ﴿أو من ينشأ فى الحلية وهو فى الخصام غير مبين﴾ .

يعنى عندما نسبتم لله الولد اخترتم أنقصهما وهو النساء اللاتى يحتجن إلى الحلى لاستكمال خلقتهن وجمالهن.

فالمرأة مجبولة على حب كل وسيلة من وسائل التجميل ويروق للمرأة جدا أن تمتلك من الحلى أكثر ما تستطيع.

وأجمل الحلي الذهب والفضة وقد أحل الله عز وجل الذهب والحرير للنساء وحرمهما على الرجال وقال فيهما النبى ﷺ : «هذان حرام على ذكور أمتى، حل لإناثها».

فلا حرج على المسلمة أن تلبس الذهب بل ينبغى لها ذلك إذا كان هذا

ادعى أن يؤدم بينها وبين زوجها، على أن تجتنب فى ذلك أمرين :

الأول : الإسراف فلا تشترى كل ما يعن لها وكل ما تجده من أشكاله وألوانه حتى وإن كان الزوج مستطيعا لذلك، فلابد من تجنب الإسراف.

الثانى : التكبر به والمخيلة به على الناس، وهذا من البلاء الذى عم النساء إلا ما رحم الله تعالى فريما لا تشترى الحلى الجديد ولا الثوب الحسن إلا من أجل أن تختال به على صاحباتها وصديقاتها وقريباتها .

العناية بالحلى :

* لتنظيف الذهب : يغمس فى الماء والصابون ثم يشطف جيدا .

* للتخلص من البقع السوداء التى على الفضة، تنقع لمدة ١٠ دقائق فى خل ساخن.

* لتنظيف الفضة : تدعك بقطعة من قماش قطنى مغموسة فى بيكربونات الصوديوم.

* ويمكن أيضا استعمال ماء سلق البطاطس. ويمكن أيضا أن تدعك بعصير الليمون ثم تشطف بالماء ثم تلمع بقطعة من الشمواه.

* إذا قررت عدم استخدام بعض الحلى الفضية لمدة طويلة، فينبغى وضعها بعيدا عن العوامل الجوية، ويمكن أن تلفيها فى ورق ألومنيوم.

* للعناية بالحلى من غير الذهب والفضة : ينظف بالماء والصابون ثم يجفف، ثم يدعك بعصير الليمون ويدهن بطلاء الأظافر الشفاف.

كيف تحافظين على رشاقتك ؟!

خطر السمنة :

السمنة تعنى زيادة وزن الجسم حوالى ١٠٪ من وزن الجسم المثالى.

ومثال ذلك : من كان طولها ١٧٠ فالوزن المثالى هو ٦١ كجم.

فإذا وصل الوزن إلى ٦٧ كجم فهذا معناه أنها بدأت مرحلة البدانة.

وإليك هذا الجدول للأوزان المثالية للإناث البالغين فى أربعة أعمار مختلفة.

يطرح ٢ كيلو من هذه الأوزان للملابس

يطرح ٣ كيلو من الطول للحذاء

والسمنة خطر وإن كانت المرأة في مراحلها الأولى لا تشكو من أى متاعب ولكن بتقدم الحالة يتعرض الجسم لعدة أمراض منها ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والروماتيزم وفتق الحجاب الحاجز وأمراض القلب.

والسمنة والبدانة ليست صحة، ويمكن أن تكون المرأة متر فى متر، ومع ذلك تكون مصابة بأنيميا.

والسمنة والبدانة ليست جمالا، بل إن المرأة وعذوبة ملامحها تضيع بالسمنة التى تساوى بين أعضائها وتجعل عاليها سافلها. تماما كما يحدث لقطعة البسكوت، قبل أن توضع فى الفرن تكون مرسومة منقوشة واضحة المعالم فإذا دخلت النار وانتفخت، خرجت من الفرن وقد اختفى منها كل هذا.

وأسوأ ما فى السمنة أن المرأة إن تنبهت لها، وحاولت أن تعيد إلي جسمها جماله وخفته، فإن السمنة لا تترك الجسم إلا وقد خلفت فيه شيئا.

فأحسن علاج لهذه الكارثة هو الوقاية منها.

فالمفترض هو أن الإنسان يأكل بنمط غذائى صحى دائما، لا أنه يلجأ إلى نظام غذائى (ريجيم) فى وقت معين.

وهذا النمط الغذائى الصحى هو : الأكل المتوازن، وعدم الأكل حتى الشبع، وممارسة نوع من أنواع الرياضة.

الوزن بالكيلو جرام

الطول بالسنتيمتر	٢٠ سنة	٣٠ سنة	٤٠ سنة	٥٥ سنة
١٥٠	٤٩	٥٠	٥٢	٥٥
١٥٢	٥٠	٥٢	٥٥	٥٨
١٥٥	٥١	٥٤	٥٦	٦٠
١٥٧	٥٢	٥٥	٥٨	٦٢
١٦٠	٥٤	٥٧	٦٠	٦٣
١٦٢	٥٥	٥٩	٦٢	٦٥
١٦٥	٥٧	٦١	٦٣	٦٧
١٦٧	٥٩	٦٢	٦٥	٦٩
١٧٠	٦١	٦٣	٦٧	٧١
١٧٢	٦٣	٦٦	٦٩	٧٤
١٧٥	٦٥	٦٨	٧١	٧٦
١٧٧	٦٦	٧٠	٧٣	٧٨
١٨٠	٦٨	٧٢	٧٥	٨٠
١٨٣	٧٠	٧٤	٧٨	٨٣
١٨٥	٧٣	٧٦	٨١	٨٥

في علاج الأمراض النسائية

أولا : الرأس

الشعر

صحة الشعر :

ثبت عن رسول الله ﷺ أنه قال : « من كان له شعر فليكرمه»، وينبغى بادىء ذى بدء أن نصحح النية ونطهر القصد، فلا يكون إكرام الشعر من أجل الظهور به على الأجانب والتعرض لمعصية الله جل فى علاه ولكن إكرامه من أجل تحقيق مرضاة الله ورسوله ثم زوجك.

ففى سبيل تحقيق مرضاة الله قول الرسول صلوات الله عليه : « إن الله جميل يحب الجمال»، وكذا عملا بقول الرسول ﷺ : «من كان له شعر فليكرمه»، وأيضا إرضاء زوجك والظهور له بأحسن زينة حتى تكونى ممن قال عنهن النبى الكريم :«خير ما يكنز المرء الزوجة الصالحة التى إذا نظر إليها سرته وإذا أمرها أطاعته وإذا غاب عنها حفظته»، فمن إكرام الشعر الاعتناء به وعلاجه إذا حدث به أى خلل من الأمراض الخاصة بالشعر والتى يأتى تفصيلها بإذن الله.

بابونج :

ملعقة كبيرة لكل يتر ماء مغلى ثم تصفيته خمس دقائق ويغسل به الشعر الأشقر يكسبه لونا ولمعانا.

بتولا بيضاء : يلاحظ أن عصارة البتولا تستعمل فى صنع سوائل للشعر لزينة النساء فغسيل الشعر بعصير البتول أو مستحلبها قد يفيد الشعر ويعمل

المستحلب من ملعقة صغيرة من العشبة إلى فنجان ماء مغلى ويصفى ويغسل به الشعر.

سقوط الشعر

العسل وزيت الزيتون :

يمزج مقدار من العسل بنصفه من زيت الزيتون ويسخن قليلا ثم يدعك به فروة الرأس مرة فى الشهر ويغسل بعد وقت قصير.

وأيضا يعمل حمامات من زيت الزيتون بتسخين الزيت ودعك فروة الرأس به ثم تمشيط الرأس بفرشاة حتى تتفتح مسام الجلد وتوضع على الرأس فوطة ساخنة بالبخار لعدة دقائق ثم تبدل بغيرها ساخنة وتتكرر عدة مرات ثم يغسل بعدها الشعر بالماء والصابون أو الشامبو .. وتسخن الفوطة بالبخار بأن توضع على مصفاة وتوضع المصفاة والفوطة فوق إناء به ماء يغلى حتى تتشرب الفوطة بالبخار وتستعمل. وأيضا تفرك فروة الرأس بزيت الزيتون مساء لمدة عشرة أيام وتغطى ليلا وتغسل فى الصباح.

قراص : يستعمل خل القراص بفركه يوميا بقطعة من القماش فى جلد الرأس لتقوية الشعر وتعويضه ما يسقط منه .. وطريقة عمل خل القراص كالآتى : يغلى مقدار ٢٠٠جرام من العشبة مفرومة بلتر من الماء ونصف لتر من الخل لمدة نصف ساعة، يصفى بعدها ويملأ بزجاجة للاستعمال. مع مراعاة عدم لمس القراص باليد مباشرة لأنه يتحلى بمادة تلهب الجلد.

رشاد : عصير الرشاد يفرك به الرأس لتقوية الشعر ووقف سقوطه فهو منشط لحيوية بصيلات الشعر.

البصل : يدلك فروة الرأس بعصير البصل مرة يوميا.

كزبرة البير : أغلى كمية من حشيشة الكزبرة بالماء ثم صفيه واغسلى بالماء المذكور الرأس وذلك كل يوم مرتين.

قرن البقر : يحرق قرن البقر حتى يصبح رمادا وتمزج بالدهن المسلى ويدهن بها الرأس.

يود مخفف : يؤخذ مقدار ٥ر١ جرام يود حب ومائة جرام سبيرتو أبيض عيار ٩٥ ثم يضاف إلى الكمية المذكورة ملعقة كبيرة زيت زيتون ويفرك الرأس مرتين باليوم بواسطة قطعة من القطن ويجب الامتناع عن غسل الرأس إلا مرة واحدة فى الأسبوع بالمواد التالية :

يوضع قبضة من النخالة بقطعة قماش وتغلى بتنكة ماء (عشرين لتر) وبعد الغلى ترفع النخالة ويضاف إلي الماء المذكور نصف كأس من الخل ويغسل بهذا الماء الرأس مع صابون افرنجى.. فليداوم على استعماله حتى يحصل الشفاء، وهذا يعالج قشر الشعر أيضا.

خبيزة : يغلى كمية من الخبيزة بالماء ويفرك بهذا الماء الرأس مرتين باليوم فركا جيدا.

زيت خروع : يؤخذ كمية ١٠٠ جرام من زيت الخروع و١٠٠ جرام من زيت الزيتون و١٥٠ من زيت الكاز و١٠٠ جرام جليسرين وصفار بيضتين.

طريقة العمل :

تخفق هذه المواد خفقا جيدا ثم يؤخذ منه كمية صغيرة ويفرك به جلد الرأس فركا جيدا قويا ويترك هذا الدواء على الرأس مدة سبع ساعات ثم يغسل الرأس بماء مغلى النخالة وذلك بوضع كمية من النخالة فى قطعة قماش ووضعها فى تنكة ماء وبعد الغلى ترفع النخالة .. ويفرك الرأس مرتين بالأسبوع

ثم يغسل بماء مغلى النخالة والصابون الأفرنجى وتسمى هذه الطريقة إلى أن يحصل الشفاء بإذن الله.

سواد البقر : يؤخذ كمية من سواد البقر الجاف وتحرق حتى تصبح رمادا فتأخذ من هذا الرماد كمية كافية فتنخل نخلا ناعما ثم يحمى كمية من زيت الزيتون ثم أضف إلى الزيت المذكور مع التحريك حتى يصير مثل المرهم ثم ينزل من على النار ويضاف إليه مقدار فنجان قهوة من السبيرتو الأبيض وعندما يبرد يدهن منه مرتين باليوم شرط أن لا يأتى الماء على الرأس ولكن يمكن الغسيل مرة واحدة فى الأسبوع.

قشور الرأس

الثوم : تفرم أربع رؤوس من الثوم فرما ناعما وتوضع مع كمية من الكحول فى زجاجة محكمة السد وتترك فى الشمس لمدة عشرة أيام ثم تصفى ويدلك بها جلد الرأس مرتين فى اليوم.

القوباء فى الرأس

أفسنتين (الدمسيسة) : توضع على الرأس لبخة من الدمسيسة المدقوقة يوميا إلى أن يتم الشفاء.

ملفوف (كرنب) : يؤخذ الملفوف النيء أو عصيره أو المكمور منه عن طريق الفم.

رشاد : عصير الرشاد يفرك به الرأس لتقوية الشعر ووقف سقوطه فهو منشط لحيوية بصيلات الشعر.

اللفت : يؤكل يوميا من اللفت النيء المبشور أو المطبوخ.

هندباء البرية : يشرب من عصير الهندباء من ٥٠ - ٢٥٠جرام يوميا أو تؤخذ من حبة إلى خمس حبات كل يوم من خلاصة الهندباء.

الزيتون : توضع على الرأس كمادات من أوراق نبات عنب الثعلب فى ٢٠٠جرام من زيت الزيتون لمدة أسبوع.

اللوز المر : معجون اللوز المر يستعاض عن الصابون لغسل الأكزيما.

قمل الرأس

الأنيسون (النيسون) تدلك فروة الرأس بزيت الأنيسون لعلاج قمل الرأس.

البقدونس : تهرس بذور البقدونس فى شحم مذاب (فزلين) ثم تدلك به فروة الرأس.

سذاب مزروع (فيجن) : يغسل الرأس بمستحلب أوراق السذاب .. ويعمل المستحلب بإضافة ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء مغلى.

أمراض الوجه

سرطان الوجه

كرفس : يستعمل عصير الكرفس كمادات على الوجه.

رشاد : يشرب كأس صباحا وكأس مساء من عصير الرشاد (٦٠ - ١٥٠جرام) في ماء أو حساء بارد.

بقدونس : يغسل الوجه بعصير البقدونس مرتين يوميا لعلاج البقع والحبوب والبثور.

عروق الصباغين :

يستعمل مرهم العروق فى دهان الوجه ويعمل المرهم بهرس الأوراق الغضة وعصرها لاستخراج عصارتها السائلة منها ثم مزج هذه العصارة بما يعادلها من الكحول ويمزج مقدار ٥ جرامات من هذا المزيج مع ٥٠ جرام من الشحم وبذلك يتم عمل المرهم ويلاحظ وجوب الاحتراس التام عند صنع العصير والمرهم وعدم تلويث الأيدى بهما وغسلهما جيدا بعد انتهاء العمل.

النمش

كريم سمك الصنبيدج :

أحضرى المقادير التالية :

١٠٠٠ جرام من عضم الصنبيدج.

١٠٠ جرام من الفزلين.

٥٠ جرام من الجليسرين.

١٠٠ جرام من أكسيد دى زنك.

ضريقة الاستعمال :

ينقع الصنبيدج بعصير الليمون الحامض لمدة ٢٤ ساعة ثم يمزج بباقى الزيوت والجليسرين وأكسيد ديزنك .. ويغسل الوجه بماء مغلى النخالة (سبق شرحه) ثم ينشف الوجه جيدا ويدهن الوجه من هذا الكريم مرتين باليوم صباحا ومساءا.

كريم آخر :

أحضرى المقادير الآتية :

٥ جرام من الزيبق الأبيض.

٢ جرام من الراسب الأبيض.

١٠ جرام من أكسيد ذى زنك.

٥٠ جرام من الفازلين.

طريقة الاستعمال :

تخلط هذه المواد بعضها البعض خلطا جيدا ثم يدهن الموضع المصاب بهذا الكريم مساء فلا يجب أن يستعمل نهارا حتى لا يتعرض لأشعة الشمس.

براز العصافير:

يؤخذ من براز العصافير ويحل بالزيت على النار الخفيفة فإذا كان البراز طريا فممكن حله مباشرة بالزيت وإن كان يابسا يدق حتى يصبح مثل البودرة ثم يحل بالزيت ويدهن الوجه مرتين فى اليوم ويسبق ذلك غسيل الوجه بماء مغلى النخالة مرتين باليوم.

رشاد :

يشرب كأس صباحا وكأسا مساء من عصير الرشاد (٦٠ - ٥٠جرام) فى ماء أو مساء بارد.

بقدونس :

يغسل الوجه بعصير البقدونس مرتين يوميا لعلاج البقع والحبوب والبثور.

خيار :

تنقع شرائح مستديرة من الخيار فى الحليب النىء عدة ساعات ويغسل به الوجه.

اللوز :

يطبخ أصل شجر اللوز ويوضع على الوجه.

حرشف السطوح :

تستعمل العصارة ممزوجة بالكحول المخفف لدهن الوجه لمعالجة النمش والبقع.

زنبق أبيض : يستعمل زيت أزهار الزنبق لتنقية جلد الوجه من النمش .. وطريقة عمل الزيت بأن تفرم أوراق الأزهار وتغمر فى زجاجة بيضاء محكمة السد بزيت الزيتون النقى الخالى من الحموضة وتوضع الزجاج فى الشمس لمدة عشرة أيام يصفى بعدها الزيت وتعصر فيه الأزهار بقطعة من الشاش .. ويلاحظ عدم دخوله الفم لأنه سام.

فجل الخيل (خردل الألمان) :

يدلك الوجه بقطعة من القماش النظيف مشبعة بخل الجذور وطريقة عمل

الخل بمزج كمية من عصير الجذور الطازجة مع كمية معادلة من الخل أو بوضع قطع من الجذور مع كمية من الخل فى زجاجة محكمة وتصفية المنقوع بعد أسبوعين.

نديه :

تعصرالأوراق وتضاف العصارة إلى الماء ويغسل به الوجه المصاب بالنمش .



الفهرس

تابع الفهرس